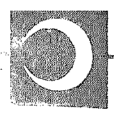
كتاب الهلال



سلسلة
ثقافية
شهرية

عش مطمئن النفس

د. فرانك . س كابريو

كتاب الهلال

سلسلة شهرية تصدر عن ((دار الهلال))

رئيس مجلس الإدارة : مكرم محمد أحمد

رئيس التحرير : كمال النجمى

سكرتير التحرير : عايد عياد

مركز الادارة

دار الهلال ١٦ محمد عز العرب

تليفون : ٢٠٦١٠ (عشرة خطوط)

KITAB ALHILAL

العدد ٤٠٣ ـ شوال ١٤٠٤ ـ يوليه ١٩٨٤

No. 403 — July 1984

الاشتراكات

قيمة الاشتراك السنوى « ١٢ عددا » فى جمهورية مصر العربية أربعة جنيهات مصرية و ٨٠٠ مليم بالبريد العادى وفى بلاد اتحادى البريد العربى والافريقى والباكستان عشرة دولارات أو ما يعادلها بالبريد الجوى . وفى سائر انحاء العالم عشرون دولارا بالبريد الجوى .

والقيمة تسدد مقدما لقسم الاشتراكات بدار الهلال فى ج. م. ع نقدا أو بحوالة بريدية غير حكومية وفى الخارج بشيك مصرفى لامر مؤسسة دار الهلال . وتضاف رسوم البريد المسجل على الاسعار الموضحة اعلاه عند الطلب .

كتاب الهلال



سلسلة شهرية لنشر الثقافة بين الجميع

الغـــلاف بريشـــــة
الفنـانة سميحة حسنين

عش مطمئن النفس

بقلم

الدكتور فرانك س. كابريو

دار الهلال

العقل المختزن

قسم فرويد العقل الى ثلاثة اقسام : اللاشعور (الهي) .. الشعور (الأنا أو الذات) ، الضمير (الأنا الأعلى ، أو الذات العليا) .. وفي اللاشعور تختزن كل ذكريات الماضي وتجاربه . وهي جاهزة معدة لاستخدامها كلما مست اليها الحاجة . أما الشعور فيظل بعيدا عن هذه التجـــارب الماضية حتى تشتد اليها الحاجة ، وذلك لكي يفـــرغ لمجابهة التجارب الجديدة التي تقع اليوم ، أو التي ينتظر حدوثها غدا .. والحياة تبدأ جديدة كل يوم ، ولـــكن التقاءنا باليوم الجديد ، وموقفنا بازاء احداثه يصطبغان بتجاربنا الماضية وما كان منـــا حيالهـــا . وطريقتنـــا في مواجهتنا تجارب اليوم تتوقف ، الى درجة كبيرة ، على طريقتنا في مواجهة حوادث الماضي .

ونحن لاندرك تأثير اللاشعور ، وان كنا أحيانا يســـأل الواحد منا نفسه : « ترى ما الذي حملني على أن أفعـــل ذلك ؟ » ، « لماذا ارتكبت هذه الحماقة دون تفكير ؟ » ان اسلوبنا في مواجهة المواقف المختلفة قد أصبح عـــادة اكتسبت على مر الحياة لتخليص الشعور من عبء البت

والتقرير فى كل ما يطرأ لنا من مواقف . اننا نتعلم كيف نمشى ، وكيف نغتسل ، وكيف نرتدى الثياب ، وكيف نأكل ، بحيث يسعنا أن نفعل ذلك دون تفكير . وبالطريقة نفسها تكتسب عادة التفكير . فلو تعلمنا كيف نعـــامل الناس برفق وادب ، وكيف نتقبل الاضرار الحقيقيـــة والمضايقات بابتسامة ،وكيف نحول نظرنا الى الجـــانب المشرق للحياة ، فاكبر الظن اننا سننهج هذا النهـــج فى اعمالنا وتفكيرنا طوال حياتنا .

ومن ناحية أخرى ، لو اعتدنا سرعة الغضب ، والرد القاسى الجاف ، والتشكك ، والغش ، والكذب ، والخداع فان أعمالنا ستتجه اليوم نفس اتجاهها بالامس . فاذا اتسعت دائرة ثقافتنا ، وارتقى تعليمنا فسينشب صـراع دائم من اجل العمل بطريقة أفضل ، ولكى نسمح للشعور بأن يتغلب على اللاشعور . ولن يقتصر هذا الصراع على تبديد جهدنا وطاقتنا وحسب ، بل ســـوف يحول بين العقل وبين معالجـــة الامور الجليلة التى تمر بنا فى حياتنا .

ولا يجب أن يفهم مما سلف أن اللاشعور ليس الا مخزنا تحفظ فيه التجارب المؤلمة التى مرت بنا فى حياتنـــا وحسب ، بل انه يتسع أيضا للتجارب الطيبة الســـارة والعادات الحميدة فى التفكير والعمل . فالموسيقى العذبة مثلا ، ترتد بنا الى الذكريات الجميلة والاوقات الهنيـــة التى قضيناها مع الاحباب والاصدقاء . والاحســـاس الجميل الذى يطغى علينا عند سماع الموسيقى ، ينبعث مما رسخ فى أعماقنا من ذكريات سعيدة . وفى بعض

الاحيان تردنا الموسيقى الى الذكريات الحزينة ، والى الاسف والندم على ماسلف من أيامنا هباء ، والى الاخطاء التي ارتكبناها فنبكي ... أو قد توقظ الموسيقى ضمائرنا وتحدو بنا الى أن نعتزم سلوك سبيل أفضل في الحياة .

واللاشعور هو خزانة وداثعنا ، فليس فيه شيء لم نودعه فيه بانفسنا . والبواعث والدوافع التي تدفع اليها نزعاتنا البدائية ، والتي لا تصلح للانسجام مع المجتمع المتحضر ، لو سمح لها بالظهور ، فهي لا محالة ستصبغ حياتنا اليومية بصبغتها ، وتفسد نظرتنا للامور . ومن أجل هذا ينشب الصراع بين الضمير — الذي يعمل للحياة المنسجمة — وبين اللاشعور الذي يحوى هذه الرغبات المضادة للمجتمع . فاذا قوى هذا الصراع واشتد ولد كل صنوف الأعراض العصابية .

اللاشعور اذن ، يحوى النزعات الفطرية والرغبات البدائية ، كما يحوى التجارب الماضية من مؤلمة وسارة ، واحيانا كثيرة نتخذ من الوراثة ، أو الفقر ، أو القصور البدني مانبرر به أعمالنا العصابية ، والواقع انه ليس لها من تبرير الا أن صراعا قد نشب بين اللاشعور والضمير . فرغباتنا البدائية قد أحكم الضمير الاغلاق عليها في اللاشعور ، وجهاد هذه الرغبات للظهور هومايولد الاعراض العصابية ، أو السلوك العصابي . أما اذا سمح لهذه الرغبات بالظهور ، فالمجتمع عندئذ هو الذي يعاني الغرم ، فنسمع عندئذ بروح ازهقت ، أو نار شبت لا يعرف مشعلها ، أو عذراء اغتصبت !

على أن الأمر لا يبلغ هذا الحد دائما ، فاننا لا تسمح لرغباتنا البدائية أبدا أن تظهر ، بل تكبتها ونجتهد في كبتها ، ونكتفي بمعاناة أعراض نضالها مع الضمير في سبيل الخروج !

وكثيرا ما يخشى المصابيون أن يرتادوا اللاشعور ويستكشفوا خباياه خوفا مما قد يتكشف لهم . فالتنقيب في اللاشعور يكاد يعادل الاكل من الشجرة المحرمة ! غير أن دراسات فرويد وابحاثه قد كشفت لنا أن الاتزان لايتم الا بايجاد التوافق بين هاتين القوتين المتناضلتين : اللاشعور والضمير .

وخذ مثلا الفتاة التى عثرت على حافظة بها ثلثمائة جنيه . فقد قوى فى نفسها الاغراء بأن تحتفظ بها . واستقرت أفكارها على الأشياء الكثيرة التى تستطيع ابتياعها بهذا المال . لقد كان هذا الاغراء من عمل اللاشعور وقد قصد به أن تزيد الفتاة من شعورها بالامن على حساب الغير ، وهو شعور موجود فى كل منا ، نابع من غريزة حفظ الذات . ولكن الفتاة تجد نفسها معذبة بصوت الضمير الذى يلح عليها قائلا : « يجب أن تعيدى الحافظة الى صاحبها ، واسمه وعنوانه مسجلان على بطاقته .. ماذا يكون شعورك لو كنت أنت التى فقدت هذا الكيس ؟ هل يمكن أن تحسى بالسعادة وأنت تعلمين أن الذى فقد الكيس لابد أن يعانى عواقب هذا السلوك غير الشريف منك ؟ » .

وعلى الرغم من صيحات الضمير ، فقد أصرت الفتاة

على الاحتفاظ بالنقود ، وراحت تنفقها فى شراء الثياب .
على أن شعورها بجرمها لم يلبث أن بدأ يتجلى فى صورة صداع نصفى لا يكاد يفلتها ! ولم يتبادر الى ذهنها قط أن ثمة علاقة بين الاحتفاظ بالكيس وهذا الصداع النصفى ! ومن الطريف أنها أنفقت على علاج هذا الصداع ، وعلى محاولة الوقوف على سببه ، أكثر بكثير مما عثرت عليه !

وعلى هذا النمط يعمل العقل فى عديد من الاضطرابات العصابية . ان الضمير ، وهو المسئول عن شعور الفتاة بجرمها ، يقف حاجزا بين الشعور واللاشعور ، ويصد النزعات غير المهذبة التى يمكن أن تعود بالضرر علينا وعلى الناس .

وثمة عصابيون كثيرون يقاسون من احساس كاذب بالذنب ، أو مايسميه الناس « وخز الضمير » . فهم يأخذون الحياة مأخذ الجد ، وهم بطبيعتهم مفرطو الحساسية حتى أنهم يعتبرون كل متعة طبيعية فى الحياة جريمة وخطيئة ، ومثلهم فى ذلك مثل المرأة التى تفضل أن تبقى دون زواج ، وأن تتكلف حشمة حمقاء على أن تحب وتتزوج !

والاشخاص « الاسوياء » لا يولون ظهورهم للاشعور ، ولا هم يتحدون ضمائرهم ولا يكبتون نزعاتهم التى تسبب المتاعب ، ولا يفصحون عنها ، وانما يتعلمون أن يفهموا هذه النزعات ويكبحوا جماحها : اما بتأثير تعاليمهم الدينية ، واما عن طريق احترامهم للقواعد الاجتماعية . لقد تعلموا أن الحياة معادلة بين الألم والسرور ، والحزن والفرح ..

وفى حين أن العصابيين يسرفون فى الروغان من تبعات الحياة ، ويرفضون تبعاتها وأثقالها ، فان الاسوياء يعرفون ان عليهم أن يقدموا التضحيات عن رضاء ، وأن يواجهوا تبعاتهم وجها لوجه ، وأن يتحملوا قدرا معينا من الالم دون شكوى ، وأن يمارسوا الاعتدال فى طلب اللذات والمتع .

قال هربرت سبنسر يوما : « ان العقل هو الذى يصنع الخير والشر ، وهو الذى يجعل الانسان سعيدا أو شقيا ، غنيا او فقيرا » .

نعم ، فان العقل قادر على التفكير المنحرف الذى يبعث على ارتكاب الجرائم ، وقادر أيضا على التفكير الانشائى البناء ! .

وهذه اقتراحات لعلها تعينك على اكتساب النوع الاخير من التفكير :

* تعلم أن تستبدل بالرأى السلبى رأيا ايجابيا . فخير للمرء ألف مرة أن يتطلع الى المستقبل ،من أن يظل يذكر ضروب الفشل الماضية . انك لا تستطيع اصلاح الماضى ، أما الحاضر والمستقبل فهما من صنع يدك ، ولك أن تدبر أمرهما وتستمتع بهما .

* لا تجتهد فى طلب الكمال ، فمن يطلب الكمال كمن يطلب أن يكون نزقا طائشا ، كلاهما عصابى ! وليس خطيئة أن تنعم بالحياة اذا التزمت الاعتدال ، فالحياة المتزنة تقع فى دائرة قدرتك على ايجاد التوافق بين الرغبة فى اللذة التى يوحى بها اللاشعور ، وبين المطالب التى يفرضها ضميرك . واذكر أن الحوادث التى تقع لنا هى التى

تشيدنا أو تحطمنا ، فرد الفعل لهذه الحوادث هو الذى له خطره وتقديره ، فاستمتع بعواطفك ومشاعرك ، ولكن لا تجعلها تسيطر عليك وتتحكم فيك .

* احذر أن تجعل اللهو غاية فى الحياة ، فان ضروب الصراع لا تحل بعدم المبالاة بالحياة ، وانما يفضى هـــذا الموقف الى استنفاد نشاطنا العصبى ، ويقوى احساسنا بالجرم ، ويسبب انبعاث صراعات انفعالية أخرى .

* اذكر أن فينا جميعا نزعات ورغبات نحن مضطرون لكبحها ، فاذا لم تكبح فانها ستفضى الى عدم الانسجام والتوافق . والكشف عن رغباتنا المكبوتة وتسليط الضوء عليها يقللان من مخاوفنا ، فتعلم أن تواجه النزعـــات المتغلغلة فى أعماقك ، وتقبلها على علاتها !

من هو الإنسان السوي؟

ومن الأسئلة التى أصبحت شائعة اليوم ، ربما بدافع انتشار المؤلفات النفسية انتشارا لم يسبق له مثيل ، هذا السؤال : « هل نحن جميعا عصابيون الى حد ما ؟ »

والجواب هو : نعم !

فلكل انسان طريقته الذهنية فى اللف والزوغان ، وله أوهامه ومخاوفه . ولكن الأطباء النفسيين يفرقون بين الافراد بمقدار ما يبدونه من كبح للنفس ، وما يظهرونه من سبل لمواجهة مواقف الحياة المختلفة . وفى الاستطاعة تقسيم الناس بوجه عام : الى أقسام خمسة :

١ ـ الأسوياء ،

٢ ـ العصابيون .

٣ ـ السيكوباثيون « المجرمون ، والقتلة ، ومنتهكو الأعراض ... الخ » .

٤ ـ المعتوهون « الذين بعقولهم نقص » .

٥ ـ المجانين .

ومن هذا نرى أن الأسوياء ليسوا الا قسما واحدا من الناس فمن هو الانسان السوى ؟

أن الانسان السـوى ، كما يصفه الطبيب النفسى الانجليزى « ادوارد جلوفار » ، « هو الذى يخلو من أعراض الصراع العقلى ، وله قدرة مرضية على العمل ، ويستطيع أن يحب انسانا آخر الى جانب حبه لنفسه »

ولعل السؤال الذى يمكن ان يقفز الى الذهن عند هذه النقطة هو :

« هل يمكن أن يتحول الانسان العصابى الى انسان سوى ؟

والجواب هنا هو : نعم ، وبكل تأكيد .

فكلمة سوى ماهى الا تقدير نسبى .. فما يمكن أن يكون سلوكا سويا أو طبيعيا فى مكان ما ، يمكن أن يكون سلوكا شاذا فى مكان آخر . ونضرب مثلا بعريس من اواسط افريقيا يظهر فى حفلة زفافه حافى القدمين ، فهذا سلوك منه طبيعى ! أما اذا كان العريس حافى القدمين فى قلب القاهرة فسيقبض عليه ، بلا ريب ، للكشف على قواه العقلية !

والذين يمكن وصفهم بأنهم أسوياء ، تتوافر لهم هذه القدرات :

١ ــ القدرة على اثبات النضج الانفعالى :

كأن تكون لهم علاقة قوية بآبائهم ، ويكونوا مع ذلك مستقلين فى التفكير والعمل ، معتمدين على أنفسهم ، قادرين على مساعدة انفسهم بأنفسهم .

ذهبت شابة فى السابعة والعشرين من عمرها الى

طبيب نفسى ، تشكو من انها اعتادت منذ سبع سنوات ان تمضغ عيدان الثقاب ثم تبتلعها ، وعللت ذلك بقلقهــا وعصبيتها ! ثم حدث أن نقلت للعمل فى بلد بعيد ، وكانت تكتب الى امها رسالة كل يوم . وقد كشفت هذه الرسائل المتبادلة بين الام وابنتها ، عن تعلق احداهما بالاخرى تعلقا عصابيا . ثم تفاقمت حال الفتاة ، حين التقت بشــاب واحبته ، ولكنها خافت الزواج منه خوفا شديدا .. ان هذه الفتاة ، برغم سنها ، لم تفطم بعد « سيكولوجيا »، مما يفسر عادة مضغ عيدان الثقاب ، وقد كانت مــن الوجهة الانفعالية طفلة لم تنضج بعد النضج الذى يؤهلها للزواج .

وقد دل بحث اجراه الدكتور « ستريكر » عن انتشار التعلق بالأم (Momism) انتشارا لا يصدق ، سواء من الفتيات أو من الفتيان .

والابنة العصابية لا تستطيع احتمال تبعات الحيــاة الزوجية ، فتقفل عائدة الى ابويها حين تسوء الامور بينها وبين زوجها . والامر نفسه ينطبق على الآف الرجال الذين لم يستطيعوا أن يخلصوا انفسهم من الرباط الذى يشدهم الى امهاتهم .

أما الانسان السوى فهو الذى لا يعتمد على احد فى حل ما يواجهه من مواقف .

٢ ــ القدرة على تقبل الواقع

والاباء الذين يخلقون فى ابنائهم الخوف والاعتمـاد

على الغير لا يجب الا ان يتوقعوا ان يشب أبناؤهم ضعاف الشخصية ، غير قادرين على الصمود أمام عوامل الفشل والخيبة فى رجولتهم . فمثل هؤلاء الابناء المعتمدين على آبائهم لا يستطيعون أن يصلوا الى التوافق الاجتماعى والاقتصادى السليم .

اما الفرد السوى فيوقن انه بعد ان بلغ الحادية والعشرين من عمره ، عليه أن يشق طريقه فى الحياة لاكتساب رزقه .

ومزاولة العمل دون الاغراق فى الشكوى أمر اساسى للسعادة . فالذين يستمتعون بأعمالهم ، لا يتسع وقتهم للشقاء والتعاسة . والانسان السوى يعلم حق العلم ، أن الحياة كفاح فى سبيل البقاء ، فهو متاهب العقل لصدمات الحياة ، وهو كذلك موقن أنه يحيا فى عالم ملىء بضروب الصراع والحيرة ، وحوادث الطلاق والانتحار ؛ ولكنه مع هذا كله لا يغدو مستخفا بالحياة ، بل يظل يعتقد أن الحياة مغرية جذابة ، ولا يزال يجد فى نفسه الباعث على العمل ، ويقابل الشدائد بحماسة وقلب قوى ، وله من الشجاعة ما يمكنه من أن يواجه أى حظ سيىء يعترض طريقه .

٣ ـ القدرة على مسايرة الناس :

والانسان السوى يستطيع ، بشخصيته المرنة ، أن يكيف نفسه لكثير من المواقف المتغيرة المتقلبة . وسـ ـر

قدرته على التوافق مع الناس هو قدرته على اخضاع انفعالاته لرقابة عقله وسيطرته . أما المصابى ، فيصدر سلوكه عن انفعالاته ، على حين يتدبر الفرد السوى الامور ويدرسها قبل أن يقدم على عمل أو يتخذ قرارا . فانه لا يسمح بأن يتسلط الهوى عليه ، لأنه يعلم أن العالم ليس ملكا لاحد ، وأن التعاون أفضل من التدافع بالمناكب وهو لا يتدخل فى شئون غيره ، ويفضل أن يدرس مسألة بدلا من أن يشغل نفسه بجدل عقيم . وهو من الحزم ، بحيث لا يخلق لنفسه اعداء . وهو كيس ، لبق ، صادق، متصف بروح الدعابة ، غير انانى ولا أثر ، يتقبل النقد تقبلا حسنا . وهو الى ذلك يبذل قصارى جهده للحيلولة دون انفجار غضبه ، أو غيرته ، أو حقده .

اما العصابى ، فعلى النقيض من هذا ، حاد الطبع ، شديد الحساسية ، سريع الانفعال .

٤ ـ القدرة على حب الغير

وقبل أن نتمكن من منح حبنا للغير ، يجب أن يكون هذا الحب مستقرا فى أعماق قلوبنا . وانه لمن سوء الطالع ان الاباء يعرضون أطفالهم ، عمدا أو عن غير عمد للتأثيرات العصابية المنبعثة من تعاستهم الشخصية ، وكنتيجة لذلك نجد أشخاصا أتوا من بيوت محطمة منهارة ، فعجزوا عن اقامة علاقات ود ومحبة مع من يتزوجونهم . ولما كانوا ضحايا للتعاسة والشقاء ، فانهم قد شبوا على الرثاء لانفسهم ، والاحساس بالمرارة ضد امهاتهم او آبائهم ،

ثم يحملون معهم عدم الرضا عن انفسهم الى حياتهم الزوجية . انهم يشعرون أنه قد غدر بهم ، وخدعوا فى الحب الذى يتشوقون اليه ، ولا يستطيعون ان يتغلبوا على الجراح العاطفية التى احدثها افتراق الوالدين أو طلاقهما .

والعادة ان العصابيين يتزوجون لاسباب عصابية . وغالبا ما يخطئون الحكم على من يختارونه شريكا لحياتهم اعرف شابة وقع الطلاق بين والديها حين كانت طفلة : وقد اعترفت بانها لم تتزوج الا رغبة منها فى البعد عن امها ! قالت لى : « كنت شقية طوال حياتى ، وما عرفت يوما المعنى الحقيقى للحب . كانت أمى مستبدة طاغية ، فخلقت فى نفسى الشعور بالمهانة ، وكان من اثر ذلك ان خطبت لاول شاب التقيت به ! »

وطبيعى انها تعست فى هذا الزواج القائم على هذا الاساس العصابى ! والانسان السوى يحب نفسه بطريقة سوية ، وهو سعيد قبل الزواج ، ولهذا ، فهو قادر على أن يشرك غيره فى هذه السعادة . ان الزواج بالنسبة له زمالة عاطفية تمتد طول العمر .

٥ ــ فلسفة فى الحياة .

وهى القدرة على اتخاذ فلسفة ترفعه فوق مستوى التعقيدات التى تعرض له فى الحياة اليومية .

انه يكتسب الحكمة من تجارب الماضى واخطائه ، ويستخلص « طريقا للحياة » من شانه أن يجعل الحياة

اسعد واقرب الى الاحتمال . وهو قادر على الاسترخاء ، والسعى وراء منافذ التسلية ترويحا عن رتابة الحياة .

انه يعتقد ان الحب والعطف اللذين يمنحهما للغير يرتدان اليه اضعافا مضاعفة ، وان رفقته للبشر هى مزيته الكبرى التى يستطيع عن طريقها ان يظفر بأعظم السعادة .

والقدرة على الاستمتاع بالحياة تنشأ عن فلسفة للحياة، او مبدأ معين هو ان السعادة حالة يمكن أن تخلق خلقا .

مما اسلفنا اذن ، يتبين لنا أن فى وسع العصابيين أن يتحولوا الى أسوياء طبيعيين ، اذا بذلوا الجهد لاكتساب ما يلى :

١ ــ اكتساب النضج الانفعالى « أى التحرر من عبودية العائلة »

٢ ــ تقبل الواقع « اى العمل والسعى للرزق دون شكوى » .

٣ ــ ترك القيادة للعقل لا للانفعال .

٤ ــ خلق القدرة على الحب « بأن يجدوا الحب الموجود فى أعماقهم ثم يسمحوا بأن يشاركهم فيه الغير »

٥ ــ اتباع طريقة فى التفكير أساسها تقدير كل ماهو طيب جميل فى الحياة .

العصابيّون بشر

ان تتبع تاريخ حياة المريض النفسي ، ومحاولة ادراك لماذا يفكر هذا التفكير ويسلك هذا السلوك ، وماهي مواطن جهله ، ونقط ضعفه التي يفشل في تبينها او يابى ان يسلم بها ، اشبه شيء بما يفعله رجل البوليس السري الذي يتلمس الطريق في كل قضية معضلة . فان الطبيب النفسي يحاول ان يكشف عن العوامل العميقة التي تختفي وراء شكوى المريض العصابية ، ولا تكفيه ظواهر المرض واعراضه .

والعصابيون ليسوا الا افراداً اختلت شخصياتهم وافسدت والاغلب انهم ضحية طفولة غير سعيدة،لان آباءهم انفسهم في الاغلب غير سعداء . والعصابيون اقل من الناس العاديين نضجا ، واشد منهم عاطفة . واوفر حساسية ، وهم اميل ما يكونون الى التوتر والعصبية ، سواء اثيروا او لم يثاروا ، كما انه من العسير عليهم ان يواصلوا الحياة رغم فشلهم الشخصي . على انك اذا سبرت اغوار شخصياتهم ، فانك ستجد انهم اساسا قوم ظرفاء ! كذلك هم على نقيض العاديين ذوو ضمائر حادة .

انهم يعانون من شعور قوى بالذنب ، وعن غير وعي يعاقبون انفسهم على ذنوبهم التى ارتكبوها ضد قوانين المجتمع غير المدونة ، وذلك عن طريق العقاب الذاتى .

والعصابيون أشد الناس حاجة الى أن يفهمهم الناس ، ولا شيء يقلل من فرص شفاء العصابى مثـــل اذلاله وامتهانه ، كأن تجعله يشعر بأنه مسئول عن مرضـــه . ويخطيء كثير من الاقرباء فى وضع العصـــابى فى قائمة واحدة مع المتمارض الذى يدعى المرض . أن العصـــابيين مرضى حقيقة ، وكثيرون منهم يصرحون بأنهم يفضـــلون تحمل عملية جراحية لاستئصال الزائدة الدودية مثلا على أن يظلوا يقاسون مايقاسونه . انك لا تستطيع أن تفقـــد صبرك مع مريض عصابى ، أو أن تفترض أنه مجـــرد « مخادع » ، فانك ان فعلت وجدت بين يديك مشـــكلة أعظم من المشكلة الاصلية .

وفى اغلب الاحيان يكون العصابيون ذوى ضـــمائر متيقظة ، ومثالية عظيمة ، وطيبة مبالغ فيها .

كانت « لولا » فتاة جذابة ، تناهز الثلاثين من عمرها ، وقد شكت من أن رئيسها يعاملها معاملة ظالمة ، وأن زملاءها فى العمل بدءوا يتحدثون عنها أحاديث تنتقص من قدرها وفى هذا الوقت بالذات بدأت تشعر بضروب من الصداع الاليم ، والاعياء ، فراحت تتردد على الاطباء ، وهى تعتقد أن هذه الاعراض نتيجة لامراض جسمية ، غير أنها لم تنل من العلاج الطبى الا قليلا من الراحة .

وكان أفراد أسرتهـــا مقتنعين بانها انما تنشد العطف

والحنان ، ومن سوء الحظ انهم قالوا لها انهم لا يريدون منها أن تزعجهم بشكاواها الكثيرة . واذ ذاك احست « لولا » ان أسرتها قد نبذتها ، وان أهلها لم يفهموها ؛ فاحست انها كاليتيمة فى عالم لا يشفق ولا يرحم ؛ وكنتيجة لذلك اتخذت سلوكا دفاعيا نحو الناس جميعا ، فكانت قلما تبتسم ، واصبحت تستريب فى كل انسان ، واتهمت مخدومها بالتمييز والتفضيل ، وامست شديدة الغيرة من زميلاتها ، ونافرة من الحياة الاجتماعية . ثم نصح لها اخيرا ان تلجأ الى طبيب نفسانى ، فقد انذرها صاحب العمل حين ساء عملها بان تقوم ما اعوج من امرها او تستقيل من العمل ».

وفى محادثة بينى وبينها ، قصت على جميع ضروب الظلم التى قاستها طوال حياتها ، وبكت وهى تقول انها ماعرفت يوما طعم الحب والعطف ! وكان من اثر ذلك ان اصبحت فتاة شديدة المحافظة والاحتشام ، تخشى ان تصادق احدا من الجنس الاخر ، واصبحت تخاف كل الرجال ، وتخشى ان تنكب بخيبة امل كبيرة ان هى احبت واحست احساسا قويا انها لن تستطيع قبول التبعات الدقيقة التى تصاحب الزواج ، فانصرفت عن الرجال واغلقت على نفسها باب حجرتها ، وظلت تعمل طوال اليوم وكانت فى قليل من الاحيان تذهب الى السينما ، وخصصت اوقات الفراغ للتفكير فى صحتها ! وقد امكن اقناع « لولا » انها وقعت فى براثن « نزوة » عصابية ، وان احتشامها الجنونى كان يقف عائقا دون نضجها العاطفى والاجتماعى ، واخيرا خطت خطوة معقولة موفقة نحو

الحب والزواج ، واقامت صداقة بينها وبين شخص كانت ترجو أن تتزوجه ، واصبحت فتاة عملية ، وتعلمت الرقص وقيادة السيارة . وغيرت طريقة ترجيل شعرها ، وارتدت ثيابا اكثر جاذبية . وكان التغيير الذى طرأ عليها عظيما الى حد ان اصدقاءها أصروا على أن هذه الفتاة الجديدة لابد ان تكون اختها التوام التى لم يروها من قبل! وكان كل انسان يتحدث عنها حديث الاعجاب . لقد كان ماطرأ عليها اشبه بتحويل دكتور جيكل الى مستر هايد !

وللعصابيين جميعا شخصيتان : « وكلمة شخصية بالانجليزية (Personality) مشتقة من الكلمة اليونانية القديمة (Persôna) ومعناها قناع اللاعب . فهم يبدون فى الظاهر بشخصية مقنعة ، دفاعية فى طبيعتها ، وعادة ما تكون غير محبوبة . على انهم فى أعماقهم يدفنون كل الصفات التى تجعل منهم أناسا ظرفاء . وكم من شخصيات عظيمة فى التاريخ كانوا عصابيين ، من علماء ، وموسيقيين وفنانين ، وممثلات . ولكل انسان أصدقاء عصابيون فاذا بذلت مجهودا فى فهمهم ، واستطعت أن تسايرهم ، وجدت لهم قلوبا طيبة ، وبعضهم يمتاز بموهبة فنية أو موسيقية ، واغلبهم قادرون على أن يسدوا للحياة نفعا كبيرا .

اما العداء الذى يظهرونه ، والذى يرمون به الاخرين فهو عداء مصطنع . واذا كان بكاؤهم قريبا ، وشكاواهم لا تنتهى ، فذلك لانهم يرغبون فى لفت الأنظار اليهم ، والى أن يشعروا بأنهم مرغوبون ، محاطون بالأمن والحماية

انهم اطفال فى حقيقتهم ، يتشوقون الى من يحيطهم بالحب والفهم .

كانت « روبرتا » وهى أم لطفل فى عامه الثانى ، قد رأت فيلما سينمائيا مزعجا ، وكادت تجن ، فقد ظنت انها هى الاخرى ستصبح مجنونة كبطلة الفيلم ، فلقد تقمصت شخصية بطلة الرواية .

ولما تكررت شكواها من خوفها من فقد عقلها ، لم يعد زوجها يحتمل هذه الحالة ، وراح يسخر منها ، بل يهددها بأنه سيهجرها ان لم تقض على هذه الفكرة . وكان « توم » – زوجها – فى هذا كأغلب الازواج الذين يجابهون بمثل هذا الموقف ، قال لى :

« اننى لا أستطيع فهم زوجتى . انها ليست المرأة التى اعرفها ، ان كل ما تفكر فيه هو خوفها من أن تجن . اننى فى بعض الاحيان تساورنى الرغبة فى ان اهجرها ، فانى لا أستطيع احتمال هذه الحال . لقد بلغ السيل الزبى ، ولست أعرف ماذا افعل » .

ان موقف هذا الزوج ، نموذج لموقف اى زوج ، أو اى شخص من أقرباء الانسان الذى يعانى من المخاوف ، والتردد ، والانقباض ، أو يشكو آلام المرض المستمرة . وقد كان لزاما أن يتعلم « توم » ماذا عليه ان يفعله . وقد طلبت اليه الا يدلل زوجته ، وكذلك الا يغلظ لها القول، وأن يقف منها الموقف الذى تقفه الممرضة او الطبيب من مريض يعانى مرضا جسميا .

والحقيقة أن « روبرتا » كانت زوجة مخلصة ، واما طيبة ، ولكنها تعرضت لفزع شديد كان من نتيجته ان

تكون فى نفسها « عصاب القهر » الذى تجلى فى تسلط فكرة الخوف من الجنون على عقلها .

وكما أسلفت فان الشعور بافتقاد الامن امر عام بين أغلب العصابيين . انهم يحتاجون لمن يؤكد لهم انه ليست هناك كارثة ستحل بهم ، ولكن التأكيد وحده لن يقلل من مخاوفهم ، لانهم يترجمونه على اعتباره تشجيعا زائفا . وانما هم ينشدون أن يقفوا على اسباب اضطرابهم ، وفى استطاعة الطبيب النفسى أن يقفهم على العوامل اللاشعورية المختفية وراء مخاوفهم المدمرة .

ولكن يمكن أن يساس العصابى فى المنزل أو فى العمل ، يجب أن يوضع نصب العين مبدأ اساسى . ذلك ان العصابى يجب الا يحتقر أو يمتهن ، فان فى تحقيره أو اذلاله انتزاعا لكل أمل فى شفائه ! ولو انك نفذت من الشخصية الظاهرية الخارجية التى تبدو على العصابى الى اغوار نفسه لتكشف لك فى داخله اخلاص صادق ، وطيبة قلب لاشك فيها . فعليك أن تعامله معاملة ايجابية وان تلفت نظره الى قدراته وامكانياته ، وستكون النتائج عندئذ مدهشة .

ان اغلب الاقرباء يتبعون السلبية فى معاملتهم للعصابى، ويذكرونه بعجزه وعدم قدرته . ومن جهة أخرى فان استخدام الاساليب اللاذعة ، أو استخدام المداهنة يزيد الامر سوءا . ان الحزم ، والفهم ، والايجابية هى الوسائل الصحيحة للنجاح فى مساعدة أولئك الذين استدار كل تفكيرهم الى داخل انفسهم ، وحفزهم الى القيام بالاعمال التى تجلب لهم الرضاء . فان العصابيين ينشدون من

الناس ان يظهروا لهم اهتماما بهم ، وحبا لهم مهما يكن قصورهم . انهم فى حاجة الى اصدقاء يستطيعون مساعدتهم على أن يحيوا حياة أكثر ارضاء لانفسهم . واذكر انه ليس هناك من هو أحق باللوم على كونه عصابيا الا الذى استكان لمحنته وامتثل لها .

والاطباء النفسيون كثيرا ما ينجحون فيما يفشل فيه الناس العاديون ، لانهم يقفون من العصابيين موقف الاباء الواعين ، يصفون ، ويشرحون ، وينصحون ، ومن ثم يصبحون الموجه الشخصي للمريض ، ومثل هذه العلاقة العاطفية التي تنشأ بين المريض والطبيب ، تؤتى ثمارها الطيبة فى اغلب الاحيان ، لان الطبيب استطاع أن يحمل مريضه على الشعور بأنه حقا انسان طيب ، مهما يكن الاعتقاد الذى أوحى به اليه الاخرون فليس من الذكاء فى شىء ان نمقت المرضى .

والحكمة المأثورة تقول : « اتخذ من الانسان الذى تتعذر مسايرته صديقا ، فلا تلبث أن تكتشف فيه انسانا اكثر ظرفا ولطفا مما يظن اغلب الناس . »

والعصابيون يسلكون سلوكهم الشاذ لانهم مدفوعون بعوامل لا شعورية . والواقع انه لا يوجد فى العالم أناس أدنياء من اعماق قلوبهم ، فالسلوك الشاذ ، سواء أكان عصابيا أم أجراميا أم جنونيا ، هو نتيجة انحراف عقلى بشكل أو بآخر . ولقد وجد الدكتور كاريمان الذى اشتهر بدراساته وابحاثه لطوائف المجرمين ، طيبة اساسية فى كثير من الذين خالفوا القانون ، واكتشف ان جرائمهم

تمثل عرضا للشقاء الكامل فى نفوسهم يرجع منبته الى الطفولة .

ولو زادعدد هواة الطب النفسى ،وتدربوا علىالمواقف الصحيحة التى يقفونها بازاء من يحتاج الى الشعور بانه محبوب مرغوب فيه ، وبازاء الاشقياء الذين يكثرون من الشكوى أو ازاء أولئك الذين يقعون فى المآزق ، فسرعان ما يحدث نقص كبير فى حوادث الانهيار العصبى والمرض النفسى .

ان معالجة الشقاء الشائع بين العصابيين تبعة تقع على عاتق المجتمع ، ونحن نوجه لوما شديدا الى الفرد ، ولا نوجه لوما كافيا الى البيئة ، أو الى العوامل الاجتماعية التى تساعد على خلق المرض النفسى . والحقيقة أن نظام التعليم يقع عليه بعض اللوم فهو يحصر همه فى تعليمنا مهنة أو حرفة تكتسب منها رزقنا ، ويغض الطرف عن تعليمنا كيف نحيا حياة آمنة مطمئنة . اننا بحاجة الى أن نعرف المعنى الصحيح للحب ، والى أن نعرف كيف نقاوم مخاوفنا واحقادنا ، وكيف نتغلب على أهوائنا ، وكيف تكون اجتماعيين ودودين ، وكيف نجد الرضاء النفسى فى العمل ، واكثر من هذا ، كيف نصل الى النضج ونصبح مواطنين صالحين .

ان قدر اية أمة يتوقف على صحة ابنائها العقلية ،وانه لفى استطاعتنا أن نعمل الكثير لمن سقطوا فريسة للتفكير

المنحرف كي يشعروا بالراحة والاطمئنان ، وافضل الطرق المؤدية الى ذلك هو الاهتمام الايجابي بالناس ، بغض النظر عما اذا كانوا طبيعيين أو عصابيين . ان هذا الضرب من الفهم ، والاهتمام الايجابي هو الذي يضفي علينا جميعا مانحن بحاجة اليه من الاطمئنان النفس .

الاضطرابات العصبية والعقلية

من العجيب ان تكون حصيلتنا من المعرفة بالعقـــل البشري في حالتى صحته ومرضه ، ضئيلة شوهاء .

وفى احد مستشفيات الامراض العقلية بالولايات المتحدة لوحة تحمل هذه القائمة بالاخطاء الشائعة بين الناس عن المرض العقلى :

١ ـ ان الجنون معرة ، أو أنه مرض غامض خفى لايمكن اتقاؤه أو الشفاء منه .

٢ ـ ان الجنون مرض لا مثيــل له ، وانه من نوع بالغ الخطورة .

٣ ـ ان الجنون يطبق فجأة على الانسان دون انذار سابق .

٤ ـ انه لا حول ولا قوة للناس فى اتقاء الجنون .

٥ ـ ان الصدمات العاطفية ، وفقدان الاعزاء ، وخيبة الامل فى الحب ، وخسارة الاموال أو غير ذلك من المصائب والنكبات تسبب الجنون .

٦ ـ ان مصحات الامراض العقلية اماكن فظيعة ، وان دخولها لا يعقبه خروج البته .

٧ ــ ان الجنون وراثى .

وعلى حين اسلفنا أن هذه « المعتقدات » اخطاء شائعة، فاننا هنا سنناقش بشيء من التفصيل بعض هذه الاخطاء ، ونجيب على الاسئلة التى عسى أن تدور بالاذهان بشأن الاضطرابات العصبية والعقلية .

١ ــ هل الجنون وراثى ؟

كلا . فان اصابة أحد الابوين بالمرض العقلى ليس معناه ان الابن سيعانى حتما من المرض نفسه .

ان بعض الناس يحسون بميراثهم «الملوث»ويستخدمونه ملاذا يعتذرون به عن غرابة اطوارهم أو عن مساوئهم وقصورهم واذا كان ثمة شيء يورث فهو النزعة للاستجابة الى مواقف معينة برد فعل معين .

اعرف أسرة انتحر من افرادها ثلاثة ، ومع ذلك فانك لا تستطيع القول بأن الانتحار وراثى فى هذه الاسرة ! وبرغم ان النزعة لرد الفعل قد تكون وراثية ، الا أن اشكال رد الفعل تكتسب ولا تورث . وفى حالة الأسرة التى انتحر ثلاثة من افرادها ، فان الافكار التى اكتسبتها الاسرة بالتداول هى التى افضت الى رد الفعل المهلك القاتل !

وطالما سألنى الناس : « ان حماتى قضت بعض الوقت فى مصحة للامراض العقلية ، وبهذا لا أريد أن انجب اطفالا فانى أخشى أن يرثوا بعض خصائص حماتى » .

ولاشك أن أمثال السائل سيطمئنون عندما يعرفون أن المرض العقلى لا ينتقل حتما من الاباء الى الابناء .

٢ ـ ما الذى يسبب الانهيار العقلى ؟

يمكن أن نصف الانهيار العقلى بأنه حالة تتدخل فيها بعض الصراعات الانفعالية فى قدرة العقل على الاستمرار فى سلوكه الطبيعى . وأكثر الناس عرضة للانهيار العقلى هم الذين كانوا فى طفولتهم شديدى الحساسية ،وكثيرون من هؤلاء تعلقوا تعلقا شديدا بأحد الوالدين أو بهما معا ، وكثيرون منهم أيضا ـ على النقيض ـ حرموا القدر الكافى من حب الابوين وعطفهما .

فالذين بدءوا حياتهم بداية سيئة ، هم أكثر الناس تعرضا للأذى حين يواجهون احباطا عنيفا . اننا نقول عندئذ أنهم يقاسون من صراعين ، صراع جذرى يرجع الى طفولة قاسية منبعثة عن علاقة سيئة مع الاباء ، وصراع مباشر يشتمل على عامل محبط كخيبة أمل عظيمة ، أو خسارة مالية ، أو موت شخص عزيز ، أو متاعب فى العمل ، أو فشل فى الدراسة أو مرض شديد الوطأة . هذه هى الأسباب الحقيقية للانهيارات العقلية ، ولكنها تساعد عليها .

ونحن جميعا نعرف أشخاصا تعرضوا لجميع انواع النكبات والمصائب ، ومع ذلك وقفوا صامدين ، بينما آخرون اعجزتهم هذه النكبات عاطفيا . ان امتزاج الضعف الداخلى أو الاستعداد مع العامل المباشر هو الذى يسبب الانهيار . ومما يؤسف له أن بعض الآباء هم أنفسهم الآثمون ، اذ تنقصهم القدرة على تنشئة أطفالهم بحيث ينضجون عاطفيا . مثل هؤلاء الآباء فى العادة مذنبون

اما بسبب ما قدموه لابنائهم من تدليل زائد او من تشدد زائد .

ومن الاخطاء الشائعة ايضا ان الزواج التعس يسبب الانهيار العقلى . ولكن كم من زوجات وأزواج عانوا فشلا ذريعا في حياتهم الزوجية ، ومع ذلك ظلوا محتفظين بصحة عقولهم ، وكذلك « العمل المرهق » لا يتسبب فى الانهيار العقلى .

يقول الدكتور « تشارلز ايمرسون » الاستاذ بكلية الطب بجامعة انديانا : « ليس هناك فى الواقع من يرهق نفسه أكثر من اللازم ، مادام العقل والجسم قادرين على العمل ولكن التوتر العاطفى الذى نرزح تحته هو الذى يولد الاحساس بالتعب والارهاق . وهذا التوتر العاطفى الشديد هو السبب فى عدد كبير من حالات الانهيار » .

والحياة ، بوجه عام ، ميدان قتال دائم مع الاقدار ، ينتهى « ببقاء الاصلح » ولكن كثيرا منا لم يتدربوا فى طفولتهم على توقع خيبة الامل ، ولا يعرفون كيف يستجيبون برد فعل متزن . وعلى الآباء يقع جانب كبير من هذه التبعة . فالانهيار هو دليل فى ذاته على أن خطأ ما قد حدث فى نقطة ما فى تكوننا العاطفى .

ولو ان بناء أحسن تشييده ، فانه لاشك يستطيع ان يقاوم العواصف والزوابع ، أما اذا استخدم البناءون موادا رديئة ،واهملوا بعض قواعد البناء ، فاننا نتوقع انهيار البناء بين لحظة واخرى . ومن حسن الحظ ان لدينا كثيرا من مفتشى المبانى وقوانين للبناء تحمى السكان ، ولكن

ليس لدينا احد يراجع الاباء ليرى هل أحسنوا « عملية البناء » فى تربية أطفالهم .

ان علينا أن نتبين الاخطاء التى وقعت ، وان نتتبع نقائصنا حتى نصل الى جذورها واصولها ، ثم نعمل شيئا ونبذل جهدا من اجل تصحيحها كوقاية ضد انهيار طاقتنا حين تتلبد الأمور وتتازم .

٣ ـ هل يمكن الشفاء من المخاوف المرضية .

نعم : عن طريق التحليل النفسى ، وهو اسلوب يستخدمه الاطباءالنفسيون للكشف عن السبب اللاشعورى لهذا الخوف ولاوضح هذا القول :

جاءت الى عيادتى امرأة فى الثانية والاربعين من عمرها غير متزوجة ، تشكو خوفا من مرض التدرن الرئوى ، الى حد انها حين ترجع الى دارها كانت تمسح حذاءها بالكحول ، خشية ان يكون قد لصق بالحذاء بصاق ملوث فى اثناء الطريق وقد ظلت ضحية ذلك الفزع من جراثيم السل طوال الاثنى عشر عاما التى سلفت . وكانت كلما افاضت فى حديثها عن طفولتها ، ازدد اقتناعى بأنها كانت دائما خائفة من الجنس وكان هذا الخوف سبب عزوفها عن الزواج ، وكان الما من الكبت الجنسى سببا فى خوفها اللاشعورى من أن ترتكب مايمكن أن تندم عليه ، كان تسمح لنفسها ببعض التجاوز من الناحية الجنسية ، وتحول هذا الخوف من الجريرة الجنسية الى جهاز دفاعى متنكر فى شكل خوف من التلوث بالسل ، وكانت تلك

حيلة بارعة ، استخدمها اللاشعور ليخفى الدافع الحقيقى لخوفها وهو الجنس . فما دامت منزعجة من احتمال اصابتها بالمرض ، فانها ستظل مشغولة بفزعها وخوفها ، ولا يكون لديها متسع من الوقت للافكار المذنبة ، وخاصة ما يدور منها حول الجنس .

وانه لخيال مريض أن يظن بأن النزهات الخلوية أو العقاقير أو الصدمات الكهربية يمكن أن تشفى الخوف المتأصل فى النفس . ان الاضطرابات النفسية يجب أن تعالج بطرق نفسية والانسان العادى لا يستطيع الوقوف على السبب الخفى للخوف الذى يلازمه ، ومن ثم يظل هذا السبب مختفيا فى لا شعوره ، وهذا هو سبب عجزه عن معالجته . وهناك أناس يستطيعون أن يصلحوا الاضطرابات الخفيفة التى تحدث لسياراتهم ، ولكن المتاعب الخطرة لابد من « ميكانيكى » لاصلاحها .

اما من ناحية خوف العصابيين الشائع من الجنون ، فان العصابيين كقاعدة عامة لا يصبحون مجانين ، وخوفهم من الجنون فى ذاته ليس الا دفاعا ضد احتمال اصابتهم بالجنون ، وهذا جدير بأن يريح أولئك الذين رزئوا بمثل هذا الخوف .

٤ ــ هل الجنون قابل للشفاء ؟

نعم . وثمة ضروب مختلفة من الجنون ، وكل مستشفى للامراض العقلية يطلق كل عام سراح نسبة مئوية من مرضاه بعد أن تحسنت حالهم أو تم شفاؤهم . وليس

صحيحا البتة أن كل انسان جن يوما سيظل حتما مجنونا بقية حياته . ولقد كان الطب العقلى والتحليل النفسى والعلاج المهنى ، وما يماثل ذلك من ضروب العـــــلاج الصحيحة عونا كبيرا للمرضى على استعادة صحة عقولهم وانفسهم الى الحد الذى مكنهم من ان يعودوا الى عائلاتهم والى اعمالهم . وكل حالة يجب أن تقدر تبعا لمدى المرض العقلى ، وماضى الفرد ، والعوامل التى أدت الى تكوين ذلك الانهيار العقلى ، واذ ذاك يمكن أن يقرر وجـــوب العلاج ومدى صلاحيته .

٥ ـ هل صحيح ان المثقفين اقل تعرضا للجنون ؟

نعم . فكلما ارتقت الشخصية ، كانت أكثر تعرضا لان تصبح عصابية لا ان تصاب بالجنون .

٦ ـ هل النساء آكثر أستعدادا للجنون من الرجال ؟

كلا ، فعلى الرغم من ان النساء أعمق عاطفة من الرجال فان لجنة الصحة العقلية فى نيويورك جمعت احصاء من سكانها يقرب عددهم من تسعة ملايين نفس ، ومن هـذا الاحصاء تبين ان المجانين من الرجال كانوا ، نسـبيا ، اكثر عددا من النسـاء .

٧ ـ هل مرض الزهرى يسبب الجنون ؟

نعم ، فان واحدا من كل عشرة من مرضى العقل يعانون من نوع من انواع الجنون سببه مرض الزهرى .

٨ ــ ما اوجه الشبه بين الاضطرابات العصبية وغيرها من ضروب المرض الاخرى ؟

يذكر الدكتور « لويس كارلوش » الاستاذ المساعد للامراض العصبية فى جامعة « وسترن رزورف » ، ان « العصبية او العصابية » اشبه بنزلات البرد العادية من حيث الانتشار والشيوع بين الناس ! ولقد دلت الاحصاءات التى جمعتها شركة متروبوليتان التامين على الحياة على أن الامراض العصبية والعقلية تاتى فى المرتبة الثانية فى قائمة العوامل المؤدية الى العجز ، اذ هى المسئولة عن ١٢٪ من أنواع الامراض التى ابلغ امرها الشركة . وكما قال شيشرون منذ تسعة عشر جيلا : « ان مرض العقل اشيع واشد فتكا من امراض الجسم » .

٩ ــ في اية سن يكون الانسان اكثر عرضة للمرض العقلى ؟

قلما يحدث المرض العقلى للناس قبل بلوغهم الخامسة عشرة من أعمارهم ، والاتجاه نحو الاضطراب العقلى يكشف عن نفسه لاول مرة بين سن ١٥ و ١٩ ، ولكنه يزداد ظهورا بين سن ٢٠ و ٢٤ ، ثم ترتفع نسبة الاشخاص الذين تتكشف فيهم علائم الاضطراب العقلى حتى سن الخمسين . وبعد سن الخامسة والستين ترتفع النسبة بسرعة ، وتكون مصحوبة بالاضطرابات العقلية الناشئة عن الشيخوخة .

١٠ ـ ماهو الدور الذى يلعبه الجنس فى الاضطرابات العقلية ؟

أن الصراعات الجنسية فى ذاتها لا تسبب الجنون ، ولكن الشعور بالذنب المصحوب بنشاط جنسى كبير هو الذى يحدث الضرر . والضرر فى هذه الحالة ضرر ذاتى يجلبه المرء بنفسه على نفسه عن خطئه ، او خطيئته ، ويستمر فى معاقبة نفسه عن طريق القلق والمرض . وهنـــاك كثيرون يظلون فى نضال مستمر بين رغباتهم وبين شعورهم الاخلاقى . اننا نقول عنهم انهم يعانون من رغبات مكبوتة ، والنساء اللائى لا يستطعن أن يظفرن بالرضاء من صلتهن الجنسية بازواجهن ، غالبا ما يصبحن عصبيات سريعات الغضب . ولابد من ان نبحث عندئذ عن السبب فى وجود التنافر الجنسى ، ثم نحاول بعد ذلك تحسين حال العلاقة بين الزوج وزوجته ، فان الفشل الجنسى من العوامل التى تضاعف من تكوين الاضطرابات العصبية .

١١ ـ هل الانتحار حالة جنونية ؟

نعم . فالانتحار جريمة فى حق المجتمع ، وهذا هـــو السبب فى ان الشخص الذى يحاول الانتحار يكون عرضة لان يقبض عليه ، ثم ينقل الى مستشفى الأمراض العقلية

والانتحار ليس مقصورا على المدن الكبرى ، بل يحدث حتى فى اصغر القرى ، حيث الحياة أكثر تخلصا مـــن عوامل القلق التى يسببها كفاح الحياة العصرية . ونسبة

الانتحار فى مدن ولاية كاليفورنيا الامريكية اكثر منها فى اية منطقة اخرى من الولايات المتحدة ، ولعل هذا يرجع من ناحية ، الى العدد الكبير من المقعدين الذين يفدون الى هناك من الولايات الاخرى ابتغاء الصحة .

وتقع نسبة كبيرة من حوادث الانتحار النسائية خلال مرحلة الشباب ، فيما بين ١٥ و ٢٤ ، وهى السن التى تتسم بتأجج العاطفة ومن ثم بالتعرض لتقلبات الغرام ، الامر الذى يجعل المستقبل يبدو فى انظارهن قفرا مظلما . والنسبة بين من ينتحر من الذكور والاناث فى مثل هذه السن كنسبة ٧ الى ٢ .

١٢ ـ هل يقتصر الاطباء النفسيون على علاج غير المتزنين عقليا ؟

كلا . فان الطبيب النفسى لا يكرس وقته كله حتما لمعالجة مرضى العقل ، الا اذا كان طبيبا مقيما فى احد مستشفيات الامراض العقلية ، اما الطبيب النفسى الذى يزاول عمله فى عيادة خاصة فيعالج اضطرابات الشخصية كلها ، وهو ذو قدرة وكفاءة على فهم ضروب الاحباط العاطفى التى تقع كل يوم ، والتى تؤثر فى صحة الناس وهو قادر على ارشاد الافراد ومعاونتهم على حل مشاكلهم الشخصية ، وهو يتحرى « المدلولات العاطفية » لاعراض المرضى الذين يعالجهم اطباء آخرون من امراض بدنية ، ثم يثبت ان مشاكلهم هى عاطفية او عقلية اساسا . وكلما بادر الذين ينشدون معونته الى عرض انفسهم عليه كان

الشفاء أعظم وأسرع . وحين يأتي الوقت الذي يسعى فيه المضطرب عاطفيا الى معونة الطبيب النفسي بطريقة طبيعية كما يسعى مرضى العيون والاذان والانوف والحناجر الى الاخصائيين ، فلا مراء في أنه سيقل عدد الذين يعانون من الانهيارات العقلية .

والطبيب النفسي يدرس أفراح مريضه وأحزانه ، وآماله ومخاوفه ، فاهم لديه أن يعرف نوع المريض الذى به مرض ، من أن يعرف نوع المرض الذى بالمريض .

ومن الحالات التى يعالجها الطبيب النفسي الصراعات الجنسية ، والبرود الجنسي والضعف الجنسي وادمان الخمر ، والمخدرات ، والنزعات الانتحارية والكآبة ، والمتاعب الزوجية والمخاوف ، ومركب النقص ، وسوء تكيف الشخصية ، والاعراض المرضية البدنية التى لا تستجيب للعقاقير .

ومدة العلاج النفسى ، كما هى الحال في الاضطرابات البدنية ، تختلف من حالة الى اخرى ، فبعض الحالات تستجيب لعلاج قصير نسبيا ، فى حين تحتاج حالات اخرى الى علاج نفسي عميق لمدة طويلة ، ولكن الامل فى سرعة الشفاء يشتد حين يبدى المريض رغبة فى التعاون مع طبيبه على اتمام الشفاء .

١٣ ـ هل يمكن الحيلولة دون المرض العقلي والانهيار العصبى ؟

نعم . فالامر يحتاج الى القدرة على الحياة المتزنة ، ومن

الاهمية بمكان لثبات الاعصاب واتزان العقل ، القدرة على توجيه أفكارنا فى مسالك صحيحة طبيعية ، فحياتنا تعتمد على أفكارنا ، ولا يمكن أن تكون خيرا منها ، ولاننا نحيا فى عالم متمدين ، فقد تعلمنا اننا لكى نحيا حياة سعيدة مع الناس يجب أن نكبت اهواء معينة ، هى طبيعية فى كل انسان ، فاذا نحن داومنا على احتضان هذه الاهـــواء سرا ، فانها تفصح عن نفسها فى شكل مرض . تمـــاما كبعض الامراض البدنية . فمريض السل لا يشفى تماما فى الواقع ، ولكن اصاباته البدنية تندمل بعد العـــلاج الدقيق ، ومع ذلك فجراثيم المرض تظل مدفونة فى داخل الجسم ، مطبقا عليها فى امان ، مادام المرء يسلك حيـاة منتظمة ، ولكنها على اهبة الاستعداد للانفجار مرة اخرى اذا هو بدأ يهمل أمر نفسـه .

بل ان افكارنا المزعجة لتزيد على جراثيم الامراض فى انها دائمة النشاط ، مهما بعدت الى أغوار اللاشعور ، وهى تختلف عن جراثيم السل فى انه يمكن استئصالها . ولما كانت الوقاية دائما خيرا من العلاج ، ففى استطاعتنا ان نخلق فى أنفسنا مناعة ضد الاهواء والرغبات الدقيقة كلما مضت بنا السن وذلك بأن نأبى احتضانهـــا وايواءها . فرغبتنا فى القتل يمكن الا تتجاوز الرغبة فى قتل الحشرات التى تؤذينا .. واليد التى تمتد للصفع يمكن ان تتحرك الى يد تمتد للمصافحة الودية . والنظرة الشزراء يمكن أن تستحيل الى ابتسامة ، ولشـــد ما يختلف الجـزاء عندئذ !

ومن عجب أنه أصعب على المرء أن يكون عادة التفكير

المشرقَ السوى من أن يمضي فى اجترار الأفكار المزعجة. ولكننا اذا عرفنا مدى التدمير الذى يحدثه التفكير الخاطىء واحتضان الرغبات والنزوات الدفينة ، فاننا خلقاء بأن نروض أنفسنا وأبناءنا على التزام التفكير المشرق الصحيح.

ولكنه من سوء حظنا ، أننا حين نتبين أضرار التفكير المدمر يكون كثير منا قد وقع فريسة حلقة مفزعة من النزوات المكبوتة والذكريات الاليمة ، والشعور بالاخفاق، حتى ليصبح من الضرورى عندئذ ــ رغبة فى الوصول الى الحياة المطمئنة ــ أن نعمد الى البحث فى أعماقنا ، واكتشاف العوامل المسئولة عن كمدنا ، فاذا تبينا مبلغ سخافتها فاننا نستطيع استئصالها ، وبتخلصنا منها نستطيع أن نحيا الحياة السعيدة المطمئنة التى ننشدها .

صفات الشخصية غير المستحبة

الشخص الدائم الشكوى ـ بسبب سخطه الدفين ـ خليق بأن يجعل كل انسان آخر شقيا ، لانه ما من احد يدرك علة شقائه الدائم . وهو ولاشك غير محبوب من الناس ، لانهم لا يدركون أنه شخص مريض فى حاجة الى علاج ، ومن ثم يزدرونه ويعتبرونه شخصا غير محتمل .

وقد يعجب مثل هذا الشخص لم لا يعاود الناس دعوته؟ ولم لا تأتيه أبدا « العلاوة » التى يظل ينتظرها ؟ ولم تلتمس الفتاة التى يهواها عذرا لتبارح الدار حين يزورها؟ انه عصابى مافى هذا شك . انه مصاب بما يشبه العمى النوعى .. فهو يرى عيوب الناس ولكنه لا يرى عيوب نفسه . وفى حين قد يدرك أنه بما له من شخصية ، يخفق فى اكتساب الصداقات الا أنه ينقصه التغلغل فى أعماق نفسه بحثا عن الأسباب التى تجعله مختلفا عن غيره من الناس : لم لا يستقر ابدا فى عمل ؟ ولم لايستمسك قط بصداقة ؟

على أن مثل هذا الشخص لم يذنب ولم يخطىء ، ومن

ثم فلا حاجة بالناس الى ان يسخروا منه ، وانما هو فى حاجة الى أن يستنير .

منذ أمد قصير ، قالت سيدة شابة : « انى اكره كل انسان بل أكره نفسى ، ولا أرى سببا يدعونى لمواصلة هذه الحياة . ليس لى أصدقاء ، ولا أحب عملى ، ولا أهتم بشيء البتة ، وما جئت الى هنا الا لانى لا أملك الشجاعة على الانتحار ، فانى أخاف الموت ، ولكنى لا أستطيع ان استمر فى حياة فارغة جوفاء لا امل فيها ، ولا استطيع احتمالها » .

ولما سألتها لماذا ليس لها أصدقاء قالت :

ـ أحسب ان هذا خطئى ، فانى كثيرة التهكم والسخرية ابحث عن أخطاء كل انسان ، وقل ان أبتسم ، وليس فى استطاعتى أن أكون لطيفة مع الناس ، كذلك لا استطيع أن اتظاهر بالسعادة ، وأنا لست سعيدة ، فقد قاسيت الكثير .

واحسست بفضول لان اعرف ماضيها الشقى الذى سبب هذا الموقف العصابى ، فما لبثت أن اكتشفت أن اخاها اعتاد ان يغيظها ويحنقها طوال حياتها ، وكان سببا فى احساسها هذا المبكر بالنقص ، وكان والداها يخاصمانها باستمرار ، فكأن المنزل أسوأ بيئة ، ولم تجد فيه مظهرا من مظاهر الحب والعاطفة من بين جميع افراده .

ولم يكن هذا كل شيء ، فقد كانت من سوء الطالع بحيث أصيبت بمرض شلل الاطفال فى السن التى كانت فيها بحاجة الى صحبة الجنس الاخر ، فشلت ساقها

اليسرى شللا جزئيا وهى الان تمشى فى عرج ظاهر ، ولم يكن الضررالاكبر الذى حاق بها هو هذا الضرر البدنى ، وانما كان الاثر العاطفى ، فقد أصبحت عاجزة عن الرقص كقريناتها ، ومن ثم نشأ عن عدم استطاعتها التكيف لهذا العجز ، واقتناعها بأنها فقدت الى الابد الحب والسعادة اللذين هما من حق كل أنثى — صراع شديد . أما الشخص الوحيد الذى استطاع أن يفهمها أكثر من اى شخص آخر ، فقد تركها للالتحاق بالخدمة العسكرية ، وارسل الى مكان غير معروف فى جنوب المحيط الهادى .

وقررت الفتاة — لا شعوريا — أن تنقم على العالم من اجل الشقاء الذى عانته على أيدى والديها وأخيها ، والقدر الذى كان على حد تعبيرها « جد قاس عليها » .

والاشخاص المصابون بعاهة بدنية ، اما أن يـــكونوا ودودين تطيب عشرتهم ويلتف حولهم الاصدقاء لظرفهم ؛ واما أن يبالغوا فى التعويض السلبى ، باتباع مشرب ذميم .

وحين طلبت من هذه المريضة أن تنظر الى نفسها على الوجه الصحيح ، اختارت أن تسلك سلوكا ايجابيا نحـو نفسـها ونحو الاخرين ، ومن ثم أصبحت انسـانا محبوبا لطيف العشرة .

وكثيرا مايسألنى المريض :

« كيف تستطيع ان تغيرنى يا دكتور ؟ انك تقول انى طبعت على نموذج معين من السلوك ، وأن هذه الحـال استمرت اعواما ، فكيف يمكن لى ان أرجو ان اصـــبح مختلفا عن ذى قبل ؟ »

والجواب على هذا هو : ان الرغبة فى التغيير الىأحسن تعتبر نصف العلاج ، والخطوة الاولى الضرورية نحو هذا الهدف هى المعرفة ، معرفة مواطن العيب فى الشخصية ثم العمل على ازالتها .

فما هى العيوب التى تجعل الشخصية منفـرة بحيث تجلب على صاحبها الشقاء ؟

الشكوى الدائمة : ان الشخص المتوهم المرض يستمتع بترديد آلامه وأوجاعه الكثيرة ، ومع ذلك فليس ثمة اثقل على النفس من سماع انسان يشكو على الدوام . وشكواه اما من صداع أو سوء هضم أو نورالجيا أو عملية جراحية مضت ، أو ربما ستجرى له فى المستقبل .

وقد ترى اثنين يصابان بالبرد ، فيعمد أحدهما الى تناول الدواء الذى اشير به عليه ، ويلازم الفراش ، ويتبع ارشادات الطبيب ، وينتظر حتى يشفيه الطبيب والطبيعة من مرضه ، وهذا هو رد الفعل الطبيعى للمرض ، أما الثانى ، فيلقى فى لهفة وجزع ألف سؤال وسؤال . انه يود أن يعرف : هل سينقلب هذا البرد الىنزلة شعبية ؟ وهل يصح التدخين ؟ وهل يستطيع أن يغادر الفراش ؟ ولعله سمع عن دواء قديم شاف للبرد ، فهل يجربه ؟ انه على الجملة ساخط متذمر ، ينشد لفت الانظار اليه ، والعناية به . ان المرضات يعرفن مثل هذا الشخص الواهم ، ويعملن له ألف حساب ! أو قد يكون مثار الشكوى الدائمة العمل مثلا ، لاالمرض ، فقد يشعر مثل هذا الانسان أن العمل ممل ، أو انه جدير بأكثر من مرتبه او أن رئيسه رجل غير معقول ، أو أن وظيفته ليس لها

مستقبل وكثيرا مانسمع موظفا حكوميا يقول : « انني لا افعل أكثر من « حفظ » الاوراق طوال اليوم ، فلست اكتسب علما ولا خبرة . ان وظيفتي مملة ، تكاد تدفعني الى أن اصرخ ، واني لاخشى أن يأتي يوم اطلقها صيحة مجلجلة . »

ويغيب عن هؤلاء أنهم وان كانوا في أنفسهم ليسوا أكثر من « ترس » صغير في العجلة الكبيرة ، الا انهم يستطيعون أن يفعلوا الكثير من أجل الوصول الى مكانة أحسن ، وذلك عن طريق زيادة كفاءتهم . فكثيرون من موظفي الحكومة ينتسبون الى المدارس والجامعات ، رغبة في رفع مستواهم في مجال أعمالهم ، أو للحصول على ضروب اخرى من المهارة . فلم يجمد الانسان في عالم كعالمنا ولا يقدم على المضي السريع الى الامام ؟

التركز في الذات : وهذه صفة اخرى من صفات المتذمر الشكاء . انه يقيس كل شيء بهذا القياس : « هل يؤثر هذا الشيء على ؟ أو ماذا اجني من وراء هذا الشيء ؟ » .

وتفكيره محصور على الدوام في الثياب التي يرتديها ، والطعام الذي يأكله ، والطريقة التي يلقاه بها الناس ، ويتساءل عما اذا كانت أعضاء جسمه تؤدي وظيفتها كما ينبغي ؟ ويتزعج ايما انزعاج اذا أصابه الامساك .. وقد ينبئه الطبيب العاقل أنه يعاني من « التركز في ذاته » . ولعله عندئذ يزداد قلقا ، معتقدا انه أصيب بمرض جديد لم يصب به غيره ! ولكن لا موجب للقلق ، ولا يعتبر الذي أصيب به مرضا ، وانما معنى تركزه في ذاته انه يحصر كل

تفكيره في ذاته ، وان ضمير المتكلم « انا » هو محور حياته، ولهذا فهو غالبا اناني ، متفاخر مغرور . ففي رأيه ان العالم لا يتحرك ولا يدور الا حوله ، وهو لايستطيع ان يعرف انه ليس الا فرداً واحدا من بليونين من النـــاس يسكنون الكرة الارضية التي ليست بدورها الا كوكبا من كواكب لاعداد لها في هذا الكون الرحب !

عدم النضج العاطفي : وهذا عيب آخر من عيـــوب الشخصية يضع المرء في صورة سيئة امام المتصلين به . انه يظهر عواطف الطفل ، فهو غيور متقلب المزاج ، ماأسرع ما تؤذي مشاعره وهو ينفرمن المسئوليـــة ، وهو دائم الاعتماد على الغير ، انه علىالجملة طفل كبير ، وفي هذه الفئة تجد الزوجة العاجزة ، الكثيرة الشكوى التي تهرول دائما الى امها حين تسوء الاحوال ، والزوج الضـــعيف الذي لايستطيع أن يقف على قدميه معتمدا على نفسه .

وعلى الآباء عادة يقع اللوم في هذه « الصبيانية » ،التي تلازم المرء الى بلوغه . فمثل هذا المرء ، على الارجح ، لقى من التدليل ماحال دونه ودون النمو ، فأصبح حاد الاحساس بعجزه وقصوره ، منعدم الثقة في نفســه ، فاذا وقع في مأزق تلفت حوله بحثا عن انسان يخف الى نجدته كما أنه يصبح متعسفا مستبدا اذا اعترض انسان ما على رغباته ، تماما كالطفل المفسود . ان شعوره بالنقص واضح كل الوضوح ، وهو على الدوام متشبث بثياب امــه ، مستمتع بدور الطفل البالغ الكبير .

العناد : والعناد صفة اخرى ممقوتة من صـــــفات الشخصية ، وهو ضرب من ضروب جمود الشخصية ،

وليس ابغض الى الناس من الشخص الذى هو « دائما على حق » لا يمكن التلاقى معه عند نقطة ، وهو أسعد ما يكون حين يستطيع أن يندمج فى مناقشة غير معقولة . انه لا يعترف البتة بقصوره ، ولا يمكن ابدا أن يخطىء .

وضيق الافق والتعصب السياسى والدينى شكلان من اشكال العناد . ولا شك اننا جميعا نتجنب أولئك الذين يصرون على عقيدة مافى جمود ، فلا يستطيعون انيقدروا وجهات النظر الاخرى . ان القارب يجب أن يحتفظ بتوازنه لضمان أمنه ، ومن الخير ان يجلس الانسان فى منتصفه والا يميل ميلا خطيرا على أحد جوانبه . ومن اضمن الوسائل لتنفر صديقا أن توحى اليه بأنك لاتستطيع ان تقتنع بشىء مما يقول ، وانك عنيد صلب المراس .

سرعة الغضب : واخيرا فان سرعة الاثارة والتهيج من اسوأ الخلال غير المرغوب فيها التى تقف عقبة دون انيمضى المرء فى طريق الحياة المطمئنة الآمنة . ومثل هذا الشخص السريع الغضب ذو « شخصية دفاعية » فهو يشك فى اخلاص أصدقائه ويمقت كل انتقاد ، كلمة واحدة مهينة كفيلة بأن تجعله ينفجر . وترجع ثورته الى عدم رضائه عن نفسه وهو يعبر عن ذلك بابرأز شقائه الدفين ، وصب جام غضبه على غيره ، وهو يستخدم هذا الاسلوب ليبدد مقته اللاشعورى لنفسه .

وبعد ، فالشخص السوى المتزن يغريه الاضطراب ، وتمر به أيام حالكة ، ولكنه على عكس الشخص العصابى، لا يسمح لاضطراباته بأن تتمكن وتزمن . انه ينفض عن

نفسه اساءة الناس ، ولا يسمح لهم بأن يجعلوه تعسا شقيا . فقد وجد أنه خير له أن يحسن مسايرة الناس جميعا ، على أن يساير قلة قليلة منهم . والعاقل هو الذى لا يسمح لنفسه أبدا أن تزحزحه عواطفه ، فقد راض نفسه على ضبط عواطفه . أما سرعة الغضب فعلامة من علامات سوء الهضم العقلى !

التعب العصبي

التعب العصبي رد فعل عقلي بدني في آن معا . ولعله اليوم أوسع انتشارا من نزلات البرد ! فنظم المعيشة العصرية والظروف المضطربة السائدة في أنحاء العالم كلها أسباب تدفع التعب العصبي الى حيز الوجود . والتوتر العصبي المصحوب بالاعياء آفة من الآفات التي تعجر المرء عن بلوغ الحياة المطمئنة . فأثر التـــوتر العصبي لا يقتصر على الصحة البدنية ، بل يتجاوزها الى الاطمئنان النفسي .

وسواء كانت قوتك قد استنفدت بعد قضاء فترة ما بعد الظهر في تسوق السلع ، أو بعد العمل المضـنى في المكتب ، فان آلية التعب واحدة . فالتعب شـكل من أشكال التسمم الكيميائي ويؤثر على الجهاز العصبي كله ، وبالتالي يغير السلوك العقلي للانسان ، فاذا نلت مايكفي من الراحة فان سموم التعب تقل وتتضاءل ، ومن ثم تعود نشطا مرة أخرى .

وما أكثر من ينشدون المضي قدما في عمل متواصل دون أن يمنحوا أجسامهم الفرصة الضرورية لاسترداد

توأهم ، وقد يشكو البعض من الشعور بالاعياء الدائم وخوران القوى ، ولكنهم لا يدركون مصدر هذا الشعور . وفى الحالتين كلتيهما نجد الاعراض واحدة . تعبا شديدا، وأرقا ، وسرعة وغضب ، وعددا من الاوجاع البدنيـــة كالصداع والالام الهائمة ، وتعذرا فى تركيز الذهن ، وانتفاء الرغبة فى العمل . فاذا لاحظت على نفسك هذه الاعراض، فاعلم انه انذار بأنك تقترب من طور الاعياء العصـــبى ، ويجب عندئذ أن تبادر الى أخذ الحذر ، والا كــــانت العواقب وخيمة .

وعند هذه النقطة قد يعين ضرب الامثلة على ايضاح ما نقصده بكلمة « العواقب » . فاذا كنت تقود سيارة فى الليل ، ولاحظت انك تجنح عن الطريق ، لانك متعب يغالبك النعاس ، فانك ترى أنه من الحـــكمة ان تقف وتستريح . والشخص الذى يعانى « انهيارا عصبيا » هو عادة انسان يرفض أن يتريث ويتوقف سواء بدنيا أو عقليا انه يظل يقود سيارته حتى ينام فوق عجلة القيادة ! والصدام الذى يتبع ذلك يكون نتيجة منطقية لتعبـــه المتراكم . وفى اغلب الاحيان يحدث التصادم ، قبـــل أن يدرك الانسان أنه قادم لاشك فيه !

شكت الى مسز د . س . وهى سيدة جذابة فى الخامسة والثلاثين من عمرها ، من أنها فقدت رغبتها فى الحياة . قالت : « لقد تضعضعت اعصابى . فأنا متعبة على الدوام ولا أعلم لذلك علة ، فأنا لا انام ليلا ، واتفه الاشـــــياء يحنقنى ويضايقنى ، والواقع أننى لا أستطيع السيطرة على نفسى ويخيل الى اننى متجهة صوب انهيار عصبى .

وزوجى يقول انى اعانى مرضا نفسيا » .

وهناك آلاف من الناس على هذه الشاكلة ، أصبحوا اشبه بالعاجزين ، لانهم لم يتعلموا البتة اجتناب الاشياء التى تستنفد طاقتهم العصبية .

وفى الوسائل التسع التالية مايساعدك على اجتنـــاب التعب العصبى وعواقبه ، وملاحظة الدقة فى تنفيذ تلك القواعد تضمن لك الصحة العقلية والاطمئنان النفسى .

١ ـ لا تتجاوز حدود التعب :

ليست كثرة العمل دائما هى السبب الاساسى فى الاعياء لا ، ولا هى كمية العمل التى تنجزها ، وانما هى الطريقة التى تؤدى هذا العمل .

اعرف رجلا يفاخر دائما بانه يعرف كيف يشغل نفسه فى مكان عمله ، حتى اذا عاد الى داره أصبح فريســـة الهياج والشكوى من انهاك قواه . وهو يعجب لم لا ينال علاوة ؟ ان خطأه يكمن فى انه يظن انه بالمداومة على الانشغال يؤدى عمله حق الاداء ، ومن سوء الحظ أن صاحبى هـذا لم يتعلم سر اقتصاد نشاطه ، واداء الاعمـال بطريقـة استرخائية .

اعمل لنشاطك ميزانية تماما كما تعمل لمالك ، وكما انك لا تبعثر نقودك يمنة ويسرة ، كذلك يجب الا تبعثر طاقة نشاطك هباء . فلا تحاول أن تزحم يومك ببرنامج اعمال اكثر مما تستطيع القيام به . وقضاء ساعات فى العمل اكثر مما هو معقول ، يعادل تماما الافراط فى الطعام، فهو يسبب سوء الهضم العقلى .

٢ ـ توخ الاعتدال فيما تفعله :

ان الافراط فى أى شيء مضر . فالافراط فى شرب القهوة أو التدخين أو احتساء الخمر يزيد من التوتر العصبى ، وكذلك الافراط فى الناحية الجنسية يلعب دورا مهما فى احداث التعب العصبى . فاذا أردت لنفسك بدنا سليما وعقلا سليما ، فعليك أن تألف عادات سليمة فى الحياة .

٣ ـ تعلم فن الاسترخاء :

تعلم كيف تؤدى أعمالك على أحسن وجه وبأيسر السبل . يجب أن تسترخى وأنت ترقص مثلا والا كنت راقصا سيئا . فلم لا تتعلم أن تسترخى وأنت تعمل ؟ واذكر دائما أن فى العجلة الندامة ، فتناول الامور بحالة طبيعية ، ونل بعض الراحة بينها كلما أمكن ، فبذلك تسمح لعقلك « بفرصة التنفس » ، وفى أثناء تناول فطورك لا تتحدث عما تنوى شراءه بعد الظهر ، واذا عدت الى الدار فانس ماحدث فى المكتب . تعلم أن تضع متاعب العمل فى درج المكتب مع الاعمال التى لم تتمها بعد ، فان هناك غدا لكل يوم ، وغذ عقلك دائما بالخواطر السارة ، واتخذ لنفسك هواية تخلد اليها بين حين وآخر ، لترضى أعصابك المشدودة .

والملل من العمل سبب آخر من أسباب الاعياء ، فقيامك بعمل لا تحبه ، أو أنت غير صالح له ، يبعث على الركود الذهنى والتبلد العقلى ، فاذا كنت مرغما على الاستمرار فى هذا العمل من أجل كسب قوتك ، أو لانك

لا تجد عملاً غيره ، فعليك أن تعنى بأمر نزهاتك وهواياتك لتداوي نفسك من الملل . واذا كان عملك يتطلب الجلوس الى مكتب ، فاتخذ رياضة تتطلب الحركة كالتنس ، أو الجولف ، او الالعاب السويدية أو السباحة أو النزهات الخلوية ، واذا كان عملك يستدعي استخدام ذراعيك أو ساقيك ، فابحث عن الاسترخاء في لعب الورق ، أو في الذهاب الى المسرح ، أو قيادة السيارة ، أو القراءة ، ولا تحسب أن قضاء ثماني ساعات ، أو عشر في العمل ، معناه ان تكون حتما منهوك القوى . ان هذا الشعور ناشيء من استخدامك نفس العضلات القليلة طوال اليوم ، واهمال باقي عضلات جسمك . ان الحياة الرتيبة ، ازاء عمل واحد يوما بعد يوم ، والعودة الى المنزل ، وتناول الطعام ، والشعور بالتعب ، ثم الايواء الى الفراش مبكرا ، مثل هذه الحياة كفيلة بأن تحدث أثرا سيئا ، وقلما يتطلب الامر راحة طويلة في الفراش ، وحسب المرء أن ينام ثماني ساعات ، ويغير جو الملل ، فهذا كل ما أنت بحاجة اليه لتحيا حياة آمنة مطمئنة .

ان الترفيه دواء نفساني . ولكن ليس معنى هذا أنه لزام عليك ان تتريض كل يوم أو كل عطلة أسبوعية ، بل يكفي بعض التغيير ولو مرة كل أسبوع . وغالبا ما يكون مجرد اعداد رحلة ، أو حفلة ، أو رياضة ، مجلبة للسرور والاسترخاء كحدوثها تماما . ان الخروج عن الدائرة المعروفة ، وتدريب العضلات الساكنة ، وانعاش الخواطر هي التي تجلب الراحة والاطمئنان .

٤ ـ تعلم كيف تضبط عواطفك :

ان المتعبين الذين لا يكفون عن الشكوى من سوء صحتهم يعبرون ـ لا شعوريا ـ عن حاجتهم الى العطف ، ورغبتهم فى الحنان . ان شكواهم مقصود بها لفت الانظار اليهم ، فهم يعرضون للانظار تأثير الاجهاد والكد عليهم .

والغضب والحقد ، والغيرة ، والحزن ، واللهفة ، والحسد ونوبات البكاء كلها تعبيرات عاطفية . انها ردود افعال غير طبيعية تسبب « التسمم العاطفى » انها تبعث قواك العقلية وبالتالى تحدث الاعياء البدنى .

فلا تضيع حياتك فى حزن على ما فات مما لا يمكن تجنبه ، بل انظر دائما الى الامام . وتجنب الجدل ، ولا تكن سريع الغضب عصبيا ، عرضة للانفجار ، وتعلم ان تكون صبورا متعاونا ، ومرحا قبل كل شيء . تذكر ان سيطرتك على عواطفك معناها الاحتفاظ بنشاطك .

٥ ـ تحرر من مخاوفك :

ان احتضان المخاوف السخيفة ، معناه شغل ذهنك وقتا اضافيا ، والخوف ليس أكثر من عادة سيئة ، فلا تعودها . والخوف عبء ثقيل ، ينهك الجهاز العصبى ، ويضعضع القوى ، ويسلب الحيوية البدنية والعقلية معا. قال مونتين : « ان الرجال لا يموتون ، بل هم فى العادة يقتلون انفسهم » ، ولاشك ان ادوات « القتل » الذى يشير اليه تتضمن الخوف وما يتفرع منه من قلق !

٦ ـ خذ نصيبك الكافى من الراحة والنوم :

ان الحياة غير المنتظمة والتغذية السيئة ، وقلة النوم ، وانعدام الرياضة ، كل هذا يجلب حالة تعب مزمن ، فاذا كنت تقاسى من الارق ، فلم لا تبحث عن العلة وتعالجها ؟ فالسهاد يساعد على الاعياء العصبى ، والشخص العادى يحتاج الى النوم ثمانى ساعات ؛ فالراحة والنوم هما الوسيلتان الطبيعيتان لتجديد الحيوية والنشاط . فلا تخدع نفسك ، فان ذلك يكلفك كثيرا .

٧ ـ نظم غذاءك :

ان الاكثار من الغذاء يجعلك راكد الذهن ، والعادات السيئة فى تناول الطعام كاختلال مواعيد الوجبات ، وعدم مضغ الطعام جيدا ، والاسراع فى الاكل ، وعدم تناول الاطعمة المنوعة ، تسبب كثيرا من أنواع الاضطرابات الهضمية ، فالامساك مثلا يسبب « التبلدالذاتى » « فلا عجب أن تكون دائما متعبا ، وأنت تمتص السموم داخل جسمك » ولا تحاول معالجة الاضطراب . بل عليك بازالة السبب الاصلى . ويحسن بالذين يشتغلون باعمال ذهنية أن يتناولوا فطورا خفيفا يعقبه غذاء دسم . وقطعة من الحلوى تكون فى متناول اليد تساعد كثيرا على التغلب على التعب الذى يصيب المرء بعد الظهر « فالسكر منشط بكمية صغيرة » .

٨ ـ افحص نفسك فى مواعيد دورية :

لا تقرر بنفسك أن الاعراض التى تشكوها أعراض عقلية وليست بدنية ، بل دع تقرير ذلك لطبيبك ، ومن المهم جدا أن يراك طبيبك مرتين كل عام ، وأن يراك طبيب الاسنان كثيرا . ولو أن الناس الفوا استشارة الاطباء فى بداية أمراضهم ، لقلت نسبة الوافدين على المستشـفيات الى حد كبير . فمن الواجب أن تجرى فحصا عاما على نفسك ، فقد يكون الاعياء عرضا مبكرا لامراض خطرة ، كالتدرن الرئوى ، أو مرض القلب ، أو الانيميا ، أو قرحة المعدة ، أو اضطراب الغدد ، أو تسوس الاسـنان أو الروماتزم .

وهذه الامراض كلها يمكن أن تكون مرجعا لذلك الشعور بالتعب ، فاذا كنت تحس بألم فافعل شيئا ولا تسـكت عليه ، واذا فحصك الطبيب فحصا عاما ، ولم يجد اثرا لمرض ، ولم تكن كثرة العمل عاملا من عوامل التعب ؛ فلك عندئذ أن تستخلص وانت مطمئن الان التعب الذي تشكوه يرجع الى أسباب نفسية .

٩ ـ تعود العادات العقلية الصحية :

تذكر ان ما يؤثر فى العقل يؤثر فى الجسم ، والعكس صحيح فالاضطرابات العاطفية الناشئة من الخـلافات العائلية ، أو عدم الانسجام الزوجى ، أو المتاعب المالية او عدم التوافق الجنسى ، أو الاخفاق فى الحب ، كلها

كفيلة بأن تنهك الانسان بدنيا وعقليا . ولكى تتقى شر الاعياء العصبى يجب أن تكتسب مناعة ضد ما يعترى الانسان فى حياته اليومية من ضروب الفشل والاحباط ، ويمكن اكتساب هذه المناعة بأن تقف الموقف الصحيح تجاه نفسك ، وتجاه مشاكلك الشخصية .

وعليك أن تدع عقلك يسترخى ويتحرر من كل مايؤلم وكل مايبعث الضيق والشقاء ، فالشقاءمن اهم أسباب الاعياء العصبى . واعمل على أن تبخر احزانك أولا بأول ، وركز تفكيرك فى النواحى الايجابية المشرقة ، واغرس فى نفسك الاهتمام بنواحى الجمال ،كالموسيقى ، والفنون ، والاداب ، والدين ، تبد الحياة فى ناظريك جميلة جذابة وتستشعر فى قرارك الامن والاطمئنان .

لا تدع أعصابك تنزل بك العقاب

هل تضحك اذا وقع نظرك على احد ابطال الملاكمة وهو يلكم نفسه بطريق المصادفة ، لكمة قاضية أثناء تدريبه ؟ لا لوم عليك اذا ضحكت ، فانها حادثة تبعث على الضحك ان نرى رجلا يلكم ذقنه لكمة قوية .

وقد كنت حين أرقب ولدى وهو فى شهره الثالث وهو راقد فى مهده ، الاحظ انه يضرب بذراعيه حوله فى عنف، ويلطم وجهه ، ثم يعيد هذا العمل وهو يبكى ! لقد كان منظرا مسليا ، ولكنه مؤلم فى الوقت نفسه ، فلم أكن استطيع ان أوضح لابنى أنه هو وحده الملوم عن الآلام التى ابكته . وطاف بذهنى أن آلاف البالغين يفعلون الشىء نفسه .. يلطمون انفسهم ، ثم ينوحون ويبكون كأنما انزلوا بأنفسهم عقابا على ذنب أتوه !

ولست أقصد الى السخرية من العصابى الذى يصبح عدو نفسه ، فان الاطباء النفسيين يعلمون حق العلم مبلغ الشقاء الذى يقاسيه مرضاهم بسبب ضروب فشلهم .

وقد يحسب المرء ان الشخص الدائم الشكوى من سوء صحته قادر على فهم سيكولوجية مرضه الذاتى ، ولكن الواقع غير ذلك ، فان مالديه من فرص تقدير طبيعة متاعبه

كالفرص التي أمامى للكشف عن أسرار القنبلة الذرية !
ولهذا السبب فانك لا تستطيع ان تعالج شخصا عصابيا بأن تشير عليه بمطالعة كتاب عن « كيف تكون سعيدا » ، او ان تخبره أن مايشكو منه لا وجود له الا فى خيـاله : فلا التدليل ولا التأنيب بعائد عليه بنفع ما .

ان وراء الآلام العصابية عوامل محددة . وتقليم ماظهر منها على السطح لا يمحوها بل يقوى نموها ، فلابد من استئصال جذورها . اى بعبارة أخرى لابد لكى يشفى العصاب من أن يطفو المعنى اللاشعورى للاعراض الى حيز الشعور .

وقد اكتشف المحللون النفسيون الدوافع التالية وراء مايمكن ان يسمى « لطم الذات » أو انزال العقاب بالنفس.

١ ــ دافع الذنب :

يختلف العصابى عن الانسان العادى فى أنه يطوى فى نفسه احساسا مبالغا فيه بالذنب بسبب ضميره المفرط الحساسية . فما يحسون أنهم ارتكبوه من ذنب يحرصون على اخفائه عن الاسرة والاصدقاء . ومن هنا تنبت فى نفس العصابى الحاجة الى عقاب ذاته . والمثل التالى يوضح هذا الاتجاه :

جاءنى مريض هجرته زوجته من أجل مغازلاته للنساء يطلب مشورتى فى شأن مايحسه من أوجاع فى القلب . قال : « لقد أخبرنى اخصائى فى أمراض القلب انه ليس بقلبى اية علة عضوية ، ومع ذلك فانى لست مقتنعا ، بل الحقيقة انه يخيل الى أننى قد اسقط ميتا فى اية لحظة بسبب نوبة قلبية عنيفة » .

وكان الرجل منذ هجرته زوجته قد شغل نفسه بكثير من المغامرات النسائية . وقد اعترف انه لم يكن زوجا طيبا ، ولم يكن كذلك أبا جديرا بابنه الذى يبلغ الرابعة من عمره . وقصارى القول : ان اعراضه كشفت عن طريقته فى انزال العقاب بنفسه على الذنب الذى أحس انه ارتكبه فى حق زوجته وابنه . وقد قلت له موضحا الامر : « انك تذكرنى بالرجل الذى أفسد معدته بتكرار الخطأ ، بتناول بيكربونات الصودا للتخفيف عن نفسه ، ثم يعود فى اليوم التالى فيكثر من الطعام ! وهانت ذا تنفس عما يثقل ضميرك بالاحساس بالخوف من الموت ، لتعود غدا الى ذنب جديد والى شكوى جديدة . فكأنما ترشو ضميرك ليسكت عن سعيك وراء ملذاتك ، ولكن ذلك يضيف ذنبا جديدا الى الذنب الاصلى ، وحينما تتخلى عن صديقاتك ومغامراتك فسوف يتم الوفاق بين عقلك وقلبك . »

وثمة أمثلة لاعداد لها عن أشخاص « يلكمون انفسهم لكمات شديدة لا شعوريا » لحاجتهم الى عقاب أنفسهم ، وأغلبهم لا يدركون أن اعراض مايشكون منه تمثل محاولة لانزال العقاب بأنفسهم على ذنب جنوه .

امرأة فى الثامنة والعشرين من عمرها اعتادت أن تشكو صداعا مضنيا قبيل موعد عودة زوجها من عمله فى خارج البلاد . وقد سيطرت على ذهنها فكرة أنها مصابة بسرطان فى المخ . ثم تكشف العامل الذى يختفى وراءه الصداع النصفى . ففى مثل هذا الوقت الذى تحس فيه بالمرض ، كانت قد ارتكبت اثما جنسيا ! ومن ثم فما كانت تشكوه حقا هو وخز الضمير ، ولما انبثت أن جرثومة الذنب

كانت تعمل عملها فى عقلها ، أدركت أن عصابها كان وسيلة محرقة عما ارتكبته . ولقد أحسست براحة الضمير حين أخبرتنى بذنبها ، وقررت أن ترحب بزوجها عند مجيئه الترحيب الذى يستحقه ، وتلاشى الصداع الذى كانت تعاقب به نفسها .

٢ ــ الدافع الانتحارى :

آلاف عديدة من الناس ينتحرون كل عام ،ويضعون بايديهم حدا لحياتهم . والى جانب هؤلاء آلاف عديدة اخرى يرتكبون ما قد نسميه « انتحارا نفسيا » وهؤلاء لا تنتهى حياتهم دفعة واحدة ، بل يموتون موتا بطيئا ! هؤلاء هم الذين ينغمسون فى الشعور بالهزيمة . والجانب المؤلم فى هذا انهم لا يستطيعون أن يتبينوا الدافع الحقيقى الذى يختفى وراء شعورهم باليأس والعجز .

خذ مثلا مدمن الخمر . يقول له طبيبه أن الخمر تتلف كبده وكليتيه ، وأن الذهن « المخمور » سينتهى يوما الى التدهور العقلى ، ولكن هل يفزعه هذا الانذار من الخمر البتة ؟!

ولقد أيقن الاطباء النفسيون أن مدمنى الخمر جميعا مرضى عصابيون ، ولا يمكنك أن ترجو شفاء مدمن الخمر الا اذا نجحت فى أن تجعله يدرك صراعه العاطفى المسئول عن ادمانه ، فالمدمن هو شخص لا يستطيع أن يحتمل الحياة ، ولكنه لا يعترف بهذا أبدا . ولانه يريد الفرار من ضروب الفشل المؤلمة فانه يصبح عدوا لنفسه . فادمان

الخمر يصبح الحل الوسط بين رغبته فى الحياة ، ورغبته فى الموت . انه انتحار جزئى ، تسميم للجسم والعقل ، ولكنه ليس كافيا لاحداث الموت . ان المدمن يعيش ويموت بارادته . وبعض المدمنين يدركون فى بطء أنهم « يلكمون » انفسهم لكمات قاضية ، ومن ثم يقررون وضع حد لحياتهم بالانتحار . ولكن اغلبيتهم يخافون الموت ، ويخافون الحياة على السواء ، ومن ثم يهربون الى عالم ثالث ، خال من الروادع والنواهى والتبعات والقيود .

وفى هذه الطائفة ايضا يسلك الذين ادمنوا المخدرات ، أو تناول الحبوب المنومة . وضروب معينة من المجرمين ، وبعض مرضى العقول الذين تشتد بهم الكآبة الى حد يأبون معه تناول الطعام ، وآلاف ممن يشعلون الشموع من الطرفين ، ويبعثرون صحتهم شر مبعثر . وقد تجد الدافع الانتحارى فى الرجل الذى يعمل دون انقطاع ودون اكتراث براحته . ولقد عرفت أناسا مثقفين فشلوا فى ترويض انفسهم على الحياة المتزنة .

حدثنى صديق عن « جراح » فشل فى حبه ، وعلى الرغم من تحذير زملائه من الاطباء له ، فقد رفض ان يخفف من عمله ، وأصر على انه ليس له من بديل عن التفكير فى غرامه الفاشل الا العمل المتواصل . ولما بدأ يشكو من ألم فى منطقة القلب ، كان الوقت قد فات ، وقضت نوبة قلبية مفاجئة على حياة جراح نابه !

٣ ـ الدافع الشبقى « الجنسى » :

استغرقنى بعض الوقت ان ادرك أن بعض الناس

يجدون المتعة فعلا فى مخاوفهم !

اخبرتنى امرأة متزوجة ، فى الثانية والاربعين من عمرها ، انها تصبح عصبية مضطربة اذا سمعت نبأ مؤلما محزنا ، كأن تسمع أن انسانا مريض مرضا شديدا . كما تفزع اذا فكرت أن انسانا يحتضر ، أو اذا تصادف أن رات جنازة مارة ، أو انسانا مصابا فى حادثة ، انها عندئذ تشعر بألم فى معدتها يستمر بقية اليوم ، ومع ذلك فان من عادة هذه المرأة أن تذهب الى السينما لترى أفلاما مفزعة كأفلام « فرانكشتين »، وتطالع الروايات البوليسية التى تروى جرائم القتل ، وتكون أول من يعدو لتشاهد حادثة وقعت . فما الذى يمكن أن يستخلصه الانسان من هذا ؟ ان مخاوفها أصبحت بديلا « شبقيا » عن رغبات لم تستطع اشباعها ! ومن المألوف للعوانس أن يجدن هزات ممتعة من خوفهن ، كما يجدن سرورا خفيا فى البحث تحت السراير أو وراء الابواب .. عن رجل !

وهذه الظاهرة توضح كذلك لماذا يجلس الاطفال على مقاعدهم ، ويقضمون أظفارهم وهم يراقبون فيلما بوليسيا مثيرا . ولم يستمتع البالغون بالمركبات الهوائية المخيفة فى حدائق الملاهى ، ولم يستمتع بعض آخر بشعراء مقطوعات الادب المؤثرة ، ويستمتع آخرون بتشييع الجنازات !

امثال هؤلاء الذين تحولت رغباتهم المتبقية يشكون آلاما

وأوجاعا غامضة دون أن يكون في مقدورهم الربط بينهـا وبين المخاوف التي أوحوا بها الى أنفسهم !

٤ ـ الدافع الانتقامي :

ان العصابي البالغ ، شخص أحبط في طفولته ، ومن أجل هذا الحبوط ينمو في نفســه الشعور بالكراهية والحقد الحقد على أولئك المسئولين عما يعانيه الآن من صراع ، ثم يتحول هذا الحقد الى الآخرين .

وقد يتحول الشخص الى مجرم مثلا بسـبب كراهيتــه لابيه . فهو يتمرد على كل النظام ، والسلطة ، والقانون لانها مرتبطة بذهنه بسلطة أبيه الذي يكرهه ، وبتشــدده وبجبروته . ومن سوء حظه انه لا يدرك انه ينطح راسه في جدار صلب ، فالمجتمع لا يتقبل ما ياتيه من أعمـــال الكراهية مهما تكن اسبابها .

ولقد وصفت لي مريضة ، ولنسمها « مسز س » ، كيف ان اباها كان ينهرها وهي طفلة ، فكانت تخـــافه وتخشاه ، ونشأت وهي تمقت مجرد وجوده في المنزل ، وزاد الطين بلة حين بدأت أختها بدورها تسيء اليهـــا وتعذبها . فكان تعرضها لمثل هذه المؤثرات المبكرة ســببا في خلق الشعور بعدم الامن والاطمئنان في نفسـها . وماذا كانت النتيجة ؟ لقد استولت عليها فكرة مؤداها انهـــا لا تستطيع الاشراف على طفليها ، بسبب الصداع الذي يلازمها ، وبسـبب سوء صحتها ، واقنعت نفسـها بأنهـا

معتلة الصحة طوال حياتها ، ولم يكن بها من تعب الا تعب اعصابها الذى نشا عن المجهود الكبتى الذى بذلته لكبت سخطها على ابيها واختها .

وتولت اختها العناية بطفليها ، كما تولى ابوها دفع نفقات علاجها ، واصبح الزوج بديلا من ابيها ، ضحية للحقد والكراهية . وبهذا استطاعت أن تنتقم من الاب والاخت والزوج ـ بديل الاب ـ جميعا جزاء ما لاقته من عنت فى طفولتها !

بيد أن ما فعلته ولد فى نفسها احساسا قويا بالذنب تبدى فى قولها لى :

« ولكنى يا دكتور احب ابى واختى ؛ أو هذا ما يجب على على الاقل .. » وقد كان احساسها هو الذى دفعها الى اختيار المرض كوسيلة للانتقام .. فهى فى الوقت الذى انتقمت فيه لنفسها من ابيها واختها ، انتقمت من نفسها ايضا ـ بالمرض ـ جزاء مقتها شخصين فرض العرف عليها ان تحبهما ! وكانت هذه الحلقة المفرغة تزيدها شقاء وتعاسة ، وتزيدها عجزا عن اداء مهمتها « كانسانة » وكزوجة وكام . !

٥ ـ دافع الحصول على الاهتمام :

كلنا نحب أن نكون « محبوبين مرغوبين » . فالحاجة الى الاحساس بالحب حاجة اساسية فى الانسان . ولكن بعضنا من سوء الحظ ، اما ان ينشب محروما من القدر الكافى من الحب والعطف من اقرب الناس اليه ، واما ان

[illegible]
ينال في طفولته قدرا أكبر مما يلزم.
[illegible]
طافت زوجة شابة جميلة على [illegible] من الأطباء في المنطقة
التى تقيم فيها بحثا عن علاج لصداع مؤلم مستمر. وقد
جربت كل صنوف العقاقير والعلاج الطبيعي كالتدليك
والمساج المائى ولكن بلا جدوى! فلما جاءتنى اعترفت لي
ان زواجها كان مخيبا لآمالها، فان زوجها كان في فترة
الخطبة يبالغ في العناية بها والاهتمام بأمرها، ولكنه
مالبث أن أهملها بعد الزواج، حتى أحست بأنها غير
[illegible] الصداع بدا
يصيبها فى الاشهر القليلة الاولى للزواج. [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
فكيف تفارقه؟
[illegible]
[illegible]
[illegible]
ثم فانهم يظلون مرضى الى أمد [illegible]

وتصاحب هذه الرغبة فى طلب العناية [illegible]
حب الوالدين — عقدة الرثاء للذات فلا يلبث أن يصبح
هؤلاء المرضى كالشهداء، يظلون يبحثون عن آذان مصغية
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

على الاسترخاء ، والاستمتاع بالحياة ، والنجاح فى تحقيق الاهداف التى تعود عليهم بالسعادة الحقيقية .

فاذا عجز طبيبك عن أن يجد علة عضوية لمرضــك ، فالاحتمال قائم فى انك ربما تنزل بنفسك العقاب . فحاول أن تعثر على الدافع الخفى لشكواك ، فانك تصيب نفسك بضربة قاضية [illegible] الذاتى والتماس المهرب فى المرض . والعصابى على خلاف الاعتقاد الشائع [illegible]

[illegible]

الاحساس بالذنب وراء كل عصاب!

ان الاحساس بالذنب يسبق اغلب الامراض النفسية المعروفة . فهو السبب الدفين للخجل ، وضعف الثقة بالنفس ، وازدراء النفس ، والشك ، والتوجس ، وتجسيم التوافه ، والشعور بحقارة النفس ، والنقص ، والاكتئاب ، والمخاوف بانواعها .

وانه لما يدعو الى الاسف حقا ان عبارة « لا تفعل » مازالت هى مفتاح تربية الاطفال ، ومازالت هى الوسيلة الشائعة لافهام الطفل انه ارتكب خطأ ! ثم يصادف اعتقاد الطفل بارتكابه الاخطاء بعد ذلك مايغذيه وينميه من ضروب التخويف والتهديد التى يلقاها فى البيت أو فى المدرسة .

ولعله لا يوجد فى هذه الدنيا انسان ـ طفلا كان او ناضجا ـ لم يلم نفسه فى فترة من فترات حياته مع ما يراوده من افكار جنسية ، أو على امتثاله للممارسات الجنسية وحده أو مع آخرين .

والجهل بالحقائق الجنسية من الاسباب الرئيسية التى تدفع الى الاحساس بالذنب على الاخص فى النساء

والاطفال . وما أكثر الفتيات اللواتى متى استشعرن الحوافز الجنسية ، وراودتهن الخيالات والاوهام التى تتفرع عنها ، اعتقدن على الفور ان قد اصابهن الخبل !

وما زالت هناك نساء ـ فى عصرنا هذا ـ لا يعرفن كيف يولد الطفل ! ولعل معلومات أكثر الرجال فى هذا الصدد ليست بأكثر عمقا !

وسرعان ما ينبع الخجل أو العار من الاحساس بالذنب ومن الخجل تنشأ الرغبة فى أن يقارن المرء بين نفسه وغيره من الناس كى يستشف ان كانوا يعلمون مايجرى فى داخليته . وتنبرى عندئذ عاطفة حب الذات لكى تبدأ صراعا مع غريزة النوع . وتتصدى الذات « الشخصية اذا شئت » مدفوعة بالرغبة فى أن تكون مرضيا عنها من الناس فى وجه الدوافع والرغبات الاولية ، ولا يمضى وقت طويل حتى تعقد الغلبة للذات ، وينتهى الفرد ـ الذى يستشعر الذنب والعار ـ الى الاشتباه فى أن الاخرين يعرفون ما يجرى بداخليته . وهناك يغدو ضحية للشك ، فيعتزل المجتمعات ، ويحمر وجهه خجلا ، ويدقق النظر الى نفسه فى المرآة ، ويرسخ فى نفسه الاعتقاد بأن عينيه تفضحانه ، وتسارع دقات قلبه ، ويضطرب جهازه الهضمى ، ويتضافر الاحساس بالذنب والاحساس بالعار على خلق الاحساس بالنقص !

وحيثما يوجد الاحساس بالذنب ، فالاحساس بالنقص موجود . ان الاحساس بالذنب ، والاحساس بالعار « الذى يولد الخجل » ، والاحساس بالنقص ، ثالوث تجده دائما وراء كل مرض نفسى .

وأغلب ما يولد الإحساس بالنقص الرغبات الجنسية التي كبتت لأسباب اجتماعية ، أي تلبية لرغبة المجتمع ، ولكن ثمة عوامل أخرى غير جنسية تولد الاحساس بالنقص ، كالقصور عن بلوغ مطمح معين ، أو أن يكون للمرء أب متسلط أو أم متسلطة.

ويمكن أن نميز نوعين من الأحساس بالنقص : الاول احساس واع بالنقص ، يدركه المرء ، وهو غالبا ناشيء عن عجز حقيقي ، أو مبالغ فيه . والثاني احساس لاشعوري بالنقص يحفز سلوك المرء وتصرفاته دون أن يحس المرء بوجوده .

فأما الإحساس الواعي بالنقص ، فلا يتطلب علاجه أكثر من معاونة المرء على أن يقيم عجزه تقييما واقعيا لا مبالغة فيه ، وأن يعان على تغيير طريقته في العمل أو المعيشة ، وعلى اكتساب قدرات ومهارات تتيح له أن يظفر برضا المجتمع وثنائه .

أما النوع الآخر من النقص ، النقص اللاشعوري ، فهو نقص مقنع متنكر ، ونماذجه أعمق وأكثر انتشارا وأعظم ضررا .

فالذي يعاني نقصا لا شعوريا لا يعرف أن به نقصا ، إذ إنه يدفعه ويحجبه عن التفكير والإحساس ، ويتصرف بطرق غريبة متميزة بوساطة آليات انفعالية لا يعيها . إن النقص يخدعه ويضرب على عينيه غشاوة ، وهو في قبضته لا يملك من أمر نفسه شيئا .

واللعثمة وغيرها من الاضطرابات الكلامية من أمثلة النقص اللاشعوري المقنع ، فالمرء يدفع إليها القصور ...

تحقيق رغبة جامحة او حاجة نفسية اولية .

والنقص اللاشعوري يحد من مقدرة المرء على الانتاج ، ويقوض سكينة نفسه . ولا يتكشف هذا الاحساس اللاشعوري بالنقص الا باكتشافنا مسبباته الاولى ، واخراجها الى حيز الشعور ، وعندئذ يتلاشى النقص كما لو كان بفعل ساحر .

والملاحظ ان الذي يحس النقص (شعوريا او لاشعوريا) يعمد غالبا الى نموذج من السلوك مضاد او مناقض لهذا النقص ، وهذا ما يسمى بالتعويض (Compensation) ، وهو عملية دفاعية يقصد بها اخفاء ما يفكر فيه المرء ، ويرغبه في قرارة نفسه ، ومثل هذا الدفاع يحمل غالبا في ثناياه نوعا من انواع التفوق .

مثال ذلك ان تجد قصار القامة يتحدثون بصوت مرتفع ، في حين يخفض طوال القامة من اصواتهم حتى لا يلفتوا الانظار بل ان الشجاعة قد تكون دفاعا عن الجبن ، والقسوة دفاعا عن طيبة القلب ، والفظاظة دفاعا عن الوداعة .

والحوافز القوية تحاول دائما ان تعبر عن نفسها ، فاذا لم يتيسر لها هذا مباشرة وبغير قناع في دنيا الحقيقة ، فهي عندئذ تكبت ، ويكون الكبت عقدة ، تتلمس مخرجا ملتويا ، وتظهر بصورة رمز محير سواء في التفكير ، او في الاحساس ، او في السلوك ، او في الاحلام .

على ان الاحساس بالذنب وما يصاحبه من احساس بالخجل هو السبب الاصيل في معظم مركبات النقص ،

والواقع انك كلما تعمقت فى نفسك حتى تقارب المستوى البدائى أو الحيوانى قل الاحساس بالذنب . وكلما صعدت الى أعلى استبان هذا الاحساس . فكلما ازداد حظك من المدنية وسمت ثقافتك وتربيتك ، ازددت احساسا بالتزاماتك تجاه الناس ، وازدادت فرص احساسك بالذنب !

على ان الاحساس بالذنب وما يتفرع منه من احساس بالعار أو الخجل ، أو احساس بالنقص ، فى وسعك أن تجتثه من جذوره متى فهمت نفسك ، وأدركت طبيعتك ، وتتبعت اسلوب التربية الذى كنت تعامل به فى أيام طفولتك الاولى ، لترى على أى الاشياء كان ينصب أكثر مما ينصب على غيرها . أو بمعنى آخر لتطلع على ماكانت البيئة تنهاك عن فعله وانت ترغب فيه رغبة شديدة . أو تأمرك بفعله وانت ترغب عنه . فهنالك ، فى تلك الفترة الباكرة التى لم تكن تملك فيها عقلا يميز ، وانما كانت استجاباتك انفعالية كلها ، ستجد بذور الاحساس بالذنب التى سقيت على مر الايام والاعوام حتى نبتت وازدهرت.

الخجل هو أشيع مظاهر مايسمى علميا بالاحساس بالذنب (Sense of Guilt) ، وهو عرض مصاحب لاكثر الامراض النفسية ، ويتجلى فى تنبه المرء لوجوده وافكاره وسلوكه ، الامر الذى يجعله سريع الخجل والارتباك .

والاحساس بالذنب مقترن غالبا ، فضلا عن الخجل ، بالخوف والاحساس بالنقص . ولكن الواقع أن الشخص الخجول ظاهريا أبعد ما يكون عن التخاذل والجبن والنقص

وانما هو يرزح تحت احساس « مكبوت » بالتفوق !

والشخص الخجول لم يولد خجولا ، وانما جاء الخجل عرضا لمرض نفسى ، ولما كان الخجول عصابى الطبيعة . فهو اذن ـ كما رأينا فيما سبق ـ فياض الطاقة ، فائق الحساسية .

وحين شرع ينمو لم يستجب ، كسائر الاطفال ، للتربية التى اخذ بها ، ولا لمؤثرات بيئته . ولعله كان منعـزلا ، منطويا على نفسه ، فلم يختلط اختلاطا كافيا بأقرانه . ولعله كان طفلا قريب البكاء ، واغلب الظن أن أقـرانه علقوا على اقلاله من الكلام ، ولاحظوا دوام اكتئابه واعتكار مزاجه . ولعله أيضا كان يهرع الى امه مذعورا لدى اى خطب ، وهو على التحقيق لم يكن يحب الشجار والعراك ، وانما كان يفر فرارا من وجه التهديد .

والاغلب انه ، فى مستهل عهده بالمدرسة ، كان عزوفا عن النشاط الاجتماعى ، أو الرياضى .. اذا انصرف من المدرسة هرع الى البيت ، بدلا من أن يقضى الوقت فى اللهو واللعب مع زملائه . وربما كان ينكب على المذاكـرة ساعيا الى التفوق ، ليثبت لنفسه ، على الاقل ، انه شىء مذكور . والارجح أنه كان ، على الجملة ، طيب السمعة ، محمودا من الاقارب والمعارف ، يفضل أن يفعل ما يؤمر به على أن يقاوم ويعترض .

وحين بلغ المراهقة لم يتغير من الوضع شىء ، بل لعل خجله ازداد . ولعله اجتنب المنافسات ، واعتزل المجتمعات وأصبح انطواؤه اجلى واظهر ، فاذا كان فى صحبة الجنس الآخر أوشك أن يتجمد من الخجل ! وأصبح مجرد تفكيره

في لقاء شخص غريب عنه يسبب له سرعة دقات القلب، ويصيبه الرعب!

ولعله حتى يومنا هذا، ومهما تكن سنه، ما زالت تلفه هذه الدوامة من الإحساس بالذات، وتدفع به الى أسفل. والنموذج العام لسلوكه سواء مع الناس أو في شق طريقه في الحياة، قد بقي حتى اليوم كما كان.

فالخجل ولا شك يحد من الحيوية، ويقيد النشاط، ويعوق الإحساس بالسعادة. ولعل القارئ يتساءل:

«إذن فما موضع التفوق؟» لقد قدم الإجابة عن هذا السؤال كثيرون من المشاهير. فالملكة ماري ملكة انجلترا ذات الهيبة والجلال، كانت في طفولتها تنفجر باكية بسبب خجلها!

وكان النجم السينمائي «ريموند ماسي» فريسة الخجل والإحساس بالذات في شبابه. و «برنارد شو» كان أحيانا يروح ويغدو أمام بيت صديق له قبل أن يستجمع أطراف شجاعته للدخول!

وقد كان هؤلاء جميعا متفوقين بطبيعة الحال، وكل الذي صنعوه أنهم تمكنوا بطريقة ما من أن يقتحموا عقبة الخجل، وينفذوا بتفوقهم الى السطح.

واختلاف الخجول عن الفرد العادي في أن الطاقة الحساسية نفسها، وإن كانت مقيدة فيه. ويعني أن يحس المرء بذاته، لأن هذه الذات تعاني من افتقاد التعبير عن نفسها، إنها طاقة مكبوتة تريد أن تخرج من مكمنها الى السطح! فما الذي يحملها على الاختفاء؟

الجواب هو : الاحساس بالذنب .

والعصابي الطبيعي أشد احساسا بالذنب ولاشك من الافراد العاديين ، فتكوينه الانفعالى اذا قورن بتكوينهم ، رقيق مرهف ، وهذا هو السبب فى انه أسرع منهم الى الاحساس بالذنب ، وأشد منهم احساسا به ، مهما يكن ما يستوجب هذا الاحساس . انه بسبب تكوينه الانفعالى الرقيق المرهف ، يفر فرارا من خشونة عالم الحقيقة ، ويغدو متشبثا للذنب ، ويفضى هذا مباشرة الى الاحساس بالذات ، والى أشيع مظاهره : الخجل !

ومهما يكن السبب الذى راح يستقر [illegible] فى اللاشعور ، فقد أصبح يعتقد ان الناس لو عرفوه على حقيقته لنبذوه . وهذا الخوف من النبذ ، أو عدم الرضا ، أو من « الانكشاف » هو جوهر مشكلة الشخص الخجول ، صبيا كان أو ناضجا ؛ ومع انبعاث هذا الخوف تندفع الى الوعى جحافل الشكوك والتردد التى تحيل كل صلة اجتماعية أو عملية « كابوسا » جاثما !

يدعى الشاب الخجول الى حفلة مهمة ، وبرغم ان الدعوة تزدهيه ، فسرعان ما تطغى عليه التأويلات التى تظل تشتد [illegible] حتى تعقد لهاة القلبة ، وتسلبه القدر (اليسير) من الثقة بالنفس الذى جلبته له الدعوة ، ويحل محله [illegible] المفاجىء مثلا !

[illegible]

بانفسهم ، وفضلا عن هذا فالخطوة الاولى فى صـــلاتهم بالنساء تتوقع من جانبهم ، وهذا هو السبب فى أن الرجل الخجول يجد عناء شديدا فى عقد صلة بالجنس الآخر .

ولا يهم أن يكون الظرف استثنائيا ليخرج بالشـخص الخجول عن اتزانه . فقد تجد الفتاة ذات الصوت الجميل الموهوب سهولة فى الغناء أمام معلمتها ، ولكنها تجــد الصعوبة كل الصعوبة فى الغناء أمام الجمهور . وقــد يحفظ التلميذ الدرس عن ظهر قلب ، ولكنه لا يذكر منه حرفا اذا مانودى أمام « الفصل » . وتجد من الناس من يخشى غشيان المقاهى والمطاعم ، ومن يستشعر القلق اذا ما ضمه « الاتوبيس » أو الترام ، حيث يصبح هــدفا لاعين الناس ، ومن تهرب دماؤه اذا استدعى الى مكتب المدير ، ومن يحمر وجهه خجلا اذا حياه فرد من الجنس الآخر ! وما أكثر الذين يتعلقون بأعمال يحتقرونها او يرون انفسهم غير ملائمين لها ، لانه ليست لهم الجراة على محاولة العثور على غيرها . وكثيرا مايظل العزاب والعوانس بغير زواج ، لا لان هذا هو مايريدون ، ولكن لانهم اخجل من أن يجدوا شركاء لحياتهم .

وفيما يختص باعتقادنا اننا مذنبون ، فاننا لا نصـبح شاعرين بذواتنا بسبب اخطاء حقيقية او متوهمة . ذلك ان الخطأ الذى يرتكب عمدا كالسرقة ، أو العادة السرية ، او اية ممارسة جنسية اخرى ، قد يجلب تأنيب الضمير ، أو الاحساس بالعار . ولكنه لا يجلب الاحساس بالذات !

فاذا أردت أن تعرف منشأ الاحساس بالذات، فاستعرض طفولتك . وانظر كم تستطيع ان تذكر مما اشعرك فيها بالذنب . حاول ان تتذكر كيف كنت تحس عندما بدات تسمع عن كيفية ولادة الطفل ، وعن المعنى الحقيقى للعملية الجنسية . هل ضبطت يوما متلبسا بممارسة العادة السرية او هل اتهمت بممارستها ؟ واذا كان القارىء فتاة : هل احسست بذاتك عندما جاءك الحيض اول مرة ؟ أو عندما أدركت أنك مرغوبة جنسيا ؟ أو هل احسست بالذنب لانك ابتعدت عن تعاليم الدين ؟ أو لانك غششت يوما فى المدرسة ؟ او سرقت ، او كذبت ؟ أو هل استشعرت النقص بسبب علة او نقص جسمانى ، او لانك نشات على الاعتقاد بأنك ضعيفة البنية ؟ هل تراك كنت طفلا غير مرغوب فيه ، أو كنت تعامل معاملة تختلف عن معاملة سائر اخوتك ؟ هل أنكر عليك الحب طفلا ؟ هل كنت تلقى استفزازا كثيرا ؟ هل كنت تلميذا بليدا ؟

ان الاسئلة السالفة تصلح لان تكون دليلا تسترشد به فى استكشاف الذكريات الدفينة المشحونة بالاحساس بالذنب . وثمة عشرات الاحتمالات ، كل منها خليق بأن يولد الشعور بالذنب .

واذا كنت خجولا ، فانت لم تزل ـ بغير داع ـ متأثرا بالاحساس بالذنب الذى نبت فى عهد الطفولة ، واصبح ليس اكثر من مجرد سعى من جانبك لعقاب نفسك . وهكذا تجد نفسك مدفوعا الى تضحيات لاموجب لهـا ، والى حرمان نفسك من لذات تشتهيها ، والى اضناء

نفسك بالعمل او بغير ذلك الا انه ليس كافيا ان تعرف انك [illegible]
فكيف يمكن عقاب نفسك ... كيف تقنع نفسك بانك [illegible] التي تعلو على
بعيوبك على حقيقتك ضع قائمة بمميزاتك وقدراتك
والاشياء التي تشعرك بالفخر او التي تعطيك الاحساس، ضع قائمة بأوجه تفوقك الحقيقية.

ان احساسك بذاتك انما هو احساس [illegible] وتوجهه الطريقة التي [illegible]
وعندما نظرت الى نفسك والى قدراتك الحقيقية من الزاوية الصحيحة فسوف يتلاشى على الفور احساسك بدونيتك؟

التسلطات والوساوس: التسلط (Compulsion)

هو الاضطرار الملح [illegible] بقوة [illegible] الى [illegible] بعمل شيء يرغم ارادته او [illegible] فاذا [illegible] الافكار [illegible] [illegible] [illegible] بعمله [illegible] [illegible] والوسواس [illegible]. فالتسلطات والوساوس [illegible] [illegible] ونحس [illegible] [illegible]
لارادة هذه التصرفات حتى وان ادركنا سخفها .

[illegible] على الافكار [illegible] التي [illegible] العقل الواعي [illegible] [illegible] [illegible] ذلك الموظف الذي [illegible] على ذهنه فكرة [illegible] [illegible] وتهمس الى
ذهنه قائلة في تكرار « بطاطس بوزية [illegible] بطاطس مسلوقة» [illegible]. هذه الفكرة [illegible] عليه [illegible] [illegible] يكتشف اللاوعي [illegible] [illegible].

ولقد [illegible] الموظف [illegible] [illegible] [illegible] مع الموظفين الذين يعملون [illegible] [illegible] الرئيسي:
«[illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

اليوم نفسه عاد الموظف الى منزله فوجد زوجته قد أعدت له طعام الغداء بطاطس محمرة [illegible]

طهوها ، وحدث الموظف نفسه قائلا : « ينبغي أن أكتفي [illegible]

وفي اليوم التالي [illegible] الخاطر الملح [illegible] بطاطس [illegible] بطاطس مسلوقة » ، أما دلالة هذا الخاطر فهي أنه لم يتجمع [illegible] ثم [illegible]

والفعل المتسلط هو نقل [illegible] الواقع فكرة متسلطة تتحمل في [illegible] »

[illegible]

ويذهب المرء الى [illegible] ليتأكد [illegible]

وقد تلح مجموعة بأكملها من هذه الخواطر [illegible]

والرسم على قطعة من الورق [illegible] تليفونية قد يتحول الى فعل متسلط يعجز المرء عن مقاومته ، ولا يملك [illegible]

الا أن يشوه مكتبه ومكاتب زملائه بما ينقشه عليها من رسوم .

وقد تكون الافعال المتسلطة مضرة أحيانا كأولئك المنساقين الى تحطيم المصابيح الكهربائية ، أو الواجهات الزجاجية .

وقد تشتد وطأة الافكار والافعال المتسلطة حتى يعوق عذابها المرء عن استكشاف معناها ،وعندئذ يوصف هذا المرء ، لا بانه مريض نفسي وحسب ، بل بانه يشكو مرضا نفسيا حقيقيا هو العصاب القهرى أو التسلطى .

الحت على مريضة فكرة متسلطة بأن كل ما تلمسه بيدها سيسمم أى شخص يلمسه بعدها ! وكان سبب هذا الخاطر ، الاحساس بالذنب الذى ولدته معتقداتها الخاطئة عن الناحية الجنسية كما سمعتها فى طفولتها ، فلما راودتها فى شبابها الخواطر الجنسية وقع فى روعها أنه « انسانة مسمومة » . وبرغم أدراكها أنها لا يمكن أن تكون كذلك ، الا أن الخاطر الح عليها !

وظل مريض آخر مدة ثلاث سنوات يعانى من تسلط عصابى يدفعه الى ارتداء ثيابه ، ثم خلعها ، ثم ارتدائها مرة أخرى ، وهكذا ثلاث مرات قبل أن يستشعر الراحة وكان آخر يعمد الى الطواف حول منزله قبل أن يدخله . وثالث كان يغسل يديه بالصابون ثم بالكحول كلما مس مقبض الباب .

ولاشك أن فى وسع « الافكار » أن تلح وتلج فى الالحاح حتى تحيل حياة المرء الى عذاب مقيم .

عرفت أما كلما انصرف عنها ابناؤها ، الحت عليها

فكرة انهم سيصابون فى حادثة . وكانت تحيطهم بـكل اسباب الامان والحماية ، حتى لقد كانت تدرك أن فرص اصابتهم فى حادث جد بعيدة أو مستخيلة ، ولكن الفكرة، برغم ذلك الحت عليها وأحالت حياتها جحيما .

وغالبا ماتعانى الفتيات من أفكار جنسية ملحـة . وافكار الفتيات التى تدور حول الرجل هى فى حد ذإتها، افكار عادية طبيعية ، ولكن الذى يكسبها الصفة العصابية هو تكرارها وتزاحمها فى الذهن ، وقد تحيل هذه الافكار احيانا حياة الفتاة جحيما .

والوقوع فى الحب قد يكون تسلطا عصابيا . فعجز المرء عن التفكير الا فى الشخص الذى يحبه ، أنما هو عصاب تسلطى متكامل العناصر .

بل حتى الضمير قد يغدو تسلطا عصابيا اذا ما فـرض نفسه على تفكيرنا ، وراح يحصى علينا أخطاءنا ، ويمد الى افعالنا اصبعا لوامة ليشعرنا بالذنب . ووظيفة الضمير هى أن يملى علينا ماينبغى أن يظل مكبوتا مدفونا ، فاذا نم عليه شيء بين الحين والآخر ، انتابنا الضيق والالم ، وادركنا أننا فعلنا شيئا منكرا ، ومن ثم نلوم أنفسـنا ونؤنبها ، وقد نبالغ فى اللوم والتأنيب فنعتبر أنفسـنا منبوذين من المجتمع ، غير جديرين بالاختلاط بالاشخاص المهذبين وعلى الاخص اولئك الذين نحبهم .

والتسلطات العصابية سـواء تجلت فى ضـمير حـاد لا يفتأ يتدخل فى أفعالنا مستنكرا ، أو تجلت فى أفعـال معينة لا يملك المرء ، بدافع الحاحها ، الا أن يفعلها ، ليس لها الا نتيجة واحدة هى العذاب النفسى .

[illegible] والعلاج [illegible] تنوعت الأساليب [illegible] الأفكار [illegible] الاتجاهات التسلطية [illegible] أو تفكير [illegible] [illegible] عن المعتقدة، أو عن سبب [illegible] التوافق والانسجام.

[illegible] يكون الإحساس بالتفسيرات [illegible] الواقعية في [illegible] النفسية [illegible] التسلط [illegible] عناية خاصة للأفكار والأفعال [illegible] الجنسية عند الأطفال.

[illegible] من [illegible] الآباء والأمهات [illegible] يتركون [illegible] المسائل الجنسية لأطفالهم [illegible] من أذهانهم الغموض الذي [illegible] الآباء.

ولعله [illegible] أن يكتسب ثقة ابنه أو ابنته [illegible] النواحي الجنسية [illegible] صريحا خاليا من الحرج [illegible] فإذا رأى الأب أن هذا أمر مستحيل، فالواجب أن [illegible] طبيبا نفسيا [illegible] ماذا يفعل [illegible] أو [illegible] الابن أو الابنة [illegible] وقليلون جدا من الأطفال [illegible] من النظرة الخاطئة إلى العادة السرية في وقت من أوقات حياتهم، فإذا امتثلوا لها [illegible] جهلهم بحقيقتها [illegible] في نفوسهم بذور الإحساس بالذنب، والإحساس بالنقص، وربما [illegible] التسلط [illegible] والمثل التالي مصداق لما أقول:

كان هناك شاب في الثامنة والثلاثين [illegible] البنية،

[illegible] ولكنه يحاول عملا ثقافيا في
إخلاء الشعور [illegible] وكان [illegible] فكرة متسلطة بالية [illegible]
مراقبة [illegible] ومتسلطة في القيام [illegible]
فأينما ذهب كان يدقق النظر في الناس ليرى كيف ينظرون
إليه ، وخصوصا إذا ضمه حفل أو مناسبة اجتماعية .
وكان إلى ذلك يعاني الأرق ، والأحلام المزعجة ، والإحساس
بالوحدة [illegible] (OOIT)

[illegible] وأظهر التحليل أن أم الشاب كانت شديدة القسوة
عليه [illegible] فقد كانت [illegible] وكانت [illegible]
[illegible] على أن [illegible]
[illegible] حتى [illegible]
[illegible]
بضربه ضربا مبرحا [illegible]

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
كانت في الواقع الا رموزا للذنب الموقع على النفس [illegible]
إحساسه [illegible]

[illegible]
[illegible] الطفل [illegible] الناس [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

المزعجة فمنشأ ازعاجها اشارتها الى حالة انعدام التوافق في اللاشعور . أما رغبته المتسلطة في القاء نفسه من حالق فقد كانت رغبة لاواعية في التخلص من نفسه لانه في رأي نفسه ، شيء لا يستحق الحياة !

ومهما تكن أسباب التسلطات دفينة ، ففي الوسع استكشافها وازالتها . وما نسميه بالحركات العصبية (TICO) كتذبذب أهداب العين ، أو اتباع طريقة معينة في السير ، أو ما اليها يمكن أن تسلك كذلك في عداد التسلطات . بل حتى اللعثمة والتهتهة والثأثأة وغيرها من عيوب الكلام يمكن أن تنتمي اليها ، مالم تكن ناشئة عن عيب عضوي . والعامل اللاواعي المكبوت المسئول عن مثل هذه التسلطات غالبا مايتلخص في الرغبة في الفرار من الحقيقة لسبب من الاسباب .

والتطير ، والاعتقاد في الخرافات من الافعال المتسلطة ايضا . فكل تطير او اعتقاد خاطىء يتضمن في ثناياه عنصر العقاب الذي يحاول المرء تجنبه . ولماذا يخشى المرء العقاب ؟ لانه يستشعر الذنب ، ويحس انه جدير بالعقاب !

أو بعبارة أخرى ان المصدر الذي يوقع العقاب يصبح في الذهن رمزا لقوة مجهولة . فاذا قضت هذه القوة مثلا بالا يرتبط احد بالرقم ١٣ حتى لا تقع له كارثة ، واذا كنت في عقلك الباطن تعتقد ان في وسع هذه القوة أن تعاقبك اذا عصيتها ، فانك ستجتهد في اجتناب الرقم ١٣ ما وسعك الاجتهاد ، اى انك بمعنى آخر تعتنق ما يلابس الرقم ١٣ من معتقدات ، فتصبح متطيرا تعتقد في هذه

الخرافة كما تعتقد فى قبرها ! ويمكن القول انه كلما ازداد تطيرك وايمانك بالخرافات كان احساسك اللاشعورى بالذنب أكبر .

وفى وسع المرء أن يعاون نفسه على اجتناب ازعاج التسلطات والوساوس . فما هذه الا عادات درجت عليها وفى وسعنا أن نشبه هذه العادات بالمياه الجارية فى قنوات، ففى كل مرة تتحقق احدى العادات تتعمق القناة وتتسع، وفى كل مرة تقاوم فيها العادة انما تحد من عمق القناة وسريانها . فبانصرافك عنها ذهنيا ، أو بمعنى آخر ، بطردك الخواطر المزعجة من ذهنك عن طريق تحويل ذهنك الى فكرة اخرى أجدى وانفع ، كلما هاجمتك الفكرة المتسلطة ، يسعك أن تحد كثيرا من تحكم هذه العادات ، ولا يلبث أن يأتى الوقت الذى تزول فيه هذه العادات تماما .

تعلم التفكير الايجابي

التفكير السلبي

انطلقت ذات مساء لعيادة مريضة أكد لي أهلها أنها في حالة انهيار لا تستطيع معه [illegible] الى [illegible] وفي طريقي الى [illegible] أدركت [illegible] كان قد فقد ذراعه [illegible] ، وكان ذاهبا الى مستشفى الجيش [illegible]

كان شابا مرحا ، ثرثارا ، دائم الاستعداد للضحك [illegible] وتجنبت أن أشير الى ذراعه المبتورة ولكنه قال اخيرا : « انني اعجب كيف لم تسألني أين فقدت ذراعي ! ان أغلب الناس يودون أن يعرفوا أين كنت أحارب ، وكيف فقدت ذراعي وما الى ذلك من التفاصيل ! »

فسألته وقد شغفت بمعرفة جوابه :

ــ هل يؤلمك الحديث عن ذراعك ؟

ــ كان هذا يحدث في البداية ولكني الآن استطيع ان اسمع مثل هذا الحديث دون أن احس ألما ! لقد أصبحت أعرف ما الذي أتوقعه من الناس ، ولهذا فاني لا اجفل من سؤالهم . لقد قررت أن أكف عن التحسر على نفسي مهما

تكون الحالة قد انتهت بعد فترة ... اذا لم يقتلها سوء الحظ [illegible]
فلقى لساعته [illegible]

ولزم الصمت لحظة ، وراح يحدق فى الظلام ثم استطرد يقول :

— كنت فى بعض الليالى اشعر [illegible] عقلى ، فاغرق فى [illegible] اما الآن فقد استطعت ان اتغلب على التفكير على نفسى [illegible] الآن [illegible] كل السخافة [illegible] ان لابد لى من الاستمتاع بالحياة [illegible] لا ازال استطيع ان ارى [illegible] وان استمتع [illegible] ولن اعمل [illegible]

وحين تركته [illegible] وقفت بباب [illegible] الاخرى وقال :

— شكرا للطبيب [illegible]

والواقع ان الشكر كان واجبا على [illegible] الدرس الذى علمته [illegible]

[illegible] امرأة [illegible] بضة ، لا تزال فى عقدها الثالث ، تعيش فى [illegible] جميلة مع زوجها واطفالها .

قالت [illegible] التى [illegible] على [illegible] تشكو [illegible] ولم يستطع [illegible] فى امراض القلب ان يقنعها بان قلبها سليم وانها تستطيع ان تصل الى سن الشيخوخة اذا لم تقتل نفسها بمثل هذه الخيالات !

وما كان ابعد الفارق !

شاب فى ريعان الصبا لم [illegible] من التعليم [illegible]

للمكافحة فى الحياة ، يواجه المستقبل بشجاعة وأمل بعد أن فقد ذراعه .. فى حين أن هذه المرأة التى تحيا فى ظروف هينة لينة فى كنف زوجها وأولادها ، تعذب نفسها الى حد العجز البدنى والافلاس العقلى !

على أن كليهما يشتركان فى أمر واحد .. هو الخوف والرثاء للذات . وقد كان للجندى الشاب كل الحق فى أن يعذبه الخوف والاشفاق ، فهو قد فقد ذراعه ، ولكنه لم يسمح لنفسه بأن يتالم كل هذا الالم .. لقد عرف من أين تنبت متاعبه ، وعرف حقيقة مشكلته ، وادرك أن عليه أن يبعد عن عقله الرثاء الذاتى ، والا سقط فى هوة اليأس ! وتدرب على الامر كما يتدرب الجندى على الاسلحة ، وعرف كيف يكافح عادة التفكير السلبى كما يكافح العدو فى الحرب !

اما المرأة الشابة فلم تعرف سبب أفكارها المدمرة . انها لا تعرف الا انها مريضة يائسة ، ساخطة على مافعلته الحياة معها !

ولم يكن من العسير تبين علتها . كانت من قبل فتاة جميلة رشيقة ، ولما كبرت بها السن تركت نفسها تسمن وتترهل ، وخيل اليها انها فى الطريق الى فقدان حسنها وجمالها ، وأنه سيأتى يوم يملها زوجها ويزهد فيها .

ومع هذا فقد ظلت تداوم على تناول الاغذية الدسمة ، وكانت شهيتها الاصلية للحلوى هى العلةالاساسية ، وبخيالها السقيم توهمت أن نوبات سوء الهضم هى آلام فى القلب . ولكنها ، لا شعوريا ، كانت تريد مرضا قلبيا لانها تستطيع عندئذ أن تتخذ منه عذرا لضياع جمالها ،

وتتذرع به لاستعباد أسرتها ، وتبرر ما تشعر به من مرارة !

وازدادت الحالة سوءا . وكما هي عادة العصابي ، بدأ يتولاها الفزع ، فشكت الي من أفكارها المخيفة المفزعة التي ترعبها ليلا ونهارا . انها تشعر أنها تكبر ، وأنها بدأت تفقد جمالها ، وترى زوجها يضل ويشرد ، وبطريقة لا شعورية بدأت تثأر لنفسها منه ، بأن تنفق كل ماله على الاطباء والعقاقير !

وكانت خطوتها الاخيرة التهديد بالانتحار ! قالت لي :

ــ لقد فعلت كل ما استطعت لكي أطرد فكرة الانتحار عن ذهني ، ولكيلا أكره زوجي . اني لا أستطيع أن أواجه كل تلك الافكار السوداء !

فقلت لها :

ــ وهنا موضع خطئك . ويجب أن تواجهيها ، فانك لا تستطيعين الفرار منها ، لانها تطاردك باستمرار ، ولا يمكنك كبتها ، لان الكبت يزيد من ضخامتها وثوراتها عليك انك بمواجهتها وتأملها وفحصها تستطيعين أن تعالجيها .

وليس كل التفكير السلبي كتفكير هذه السيدة ، فثمة أنواع عدة من سوء السلوك العقلي الذي يتسلط علينا جميعا بطريقة خفية الى حد لاندرك معه حقيقته حتى ليصبح عادة ، ويقع الضرر .

وتوهم المرض شكل آخر من اشكال انحراف السلوك العقلي فيما يختص بالصحة . فالرجل الذي يداوم على مطالعة المقالات الصحية ، والكتب الطبية ، ويترجم كل الاعراض البسيطة التي يراها في نفسه الى تهديدات

مرضية تؤرقك أن تقضي على خيانته ، إنما هو ضحية التفكير السلبي . فإن مثل هذا التفكير يمكن أن يكون خطرا ، بل عملية

ثم هناك الذين لا ينسون الإساءة مهما تقادم عليها العهد تلك الزوجة التي تظل تذكر سقطة زوجها وتستخدمها دائما كسلطة مرهفة تشهرها على رقبته على الدوام . إنها قسوة عقلية نمت من اعتياد الإنسان التمسك في الماضي .

وهناك الذين يبكون على الماضي ، وعلى الشباب الضائع أما الحاضر والمستقبل فلا وجود لهما في نظرهم . فليس في عقولهم إلا غرفة واحدة مخصصة لأفكار الماضي .

والخيانة الزوجية من أكثر أنواع انحراف السلوك العقلي شيوعا وانتشارا . والزوجة المخلصة جسما لزوجها ، ولكنها تحلم بعاشق ... من هذه الطائفة . إن المرأة العادية تنفس عن عشقها المتسلط عليها بالإعجاب بأحد نجوم السينما ، ثم تطرد عن نفسها هذا الخاطر ضاحكة . فإذا لم تفعل ذلك وإذا امتلكت الأفكار فإنها تبدأ في الشعور بالذنب ، ثم ينتج ذلك المرض الجسمي بسبب صراعها النفسي .

وكلنا فريسة لأفكار الحسد ، فقد نغبط إنسانا أكثر منا مالا ، أو نرى لامرأة زوجا أو عملا ناجحا . وإذا نحن تركنا أفكارنا تستقر في مرارة على الغير الذي يبدو أن لديه أكثر مما لدينا ، فإنما نزرع نوعا من سموم اعوجاج السلوك العقلي لنشرب فيه .

فما الذي يجب أن نفعله في علاج التفكير السلبي ؟

ان الخطوة الاولى هي أن تتبينه وتعرفه
وليس هذا بالامر الهين . خلل عواطفك ... وكما تفكر
فانك كذلك تحس . فاذا كانت افكارك كلها تدور حول
ذاتك ، أو كانت مخيفة او حاسدة او خاطئة ، فانك ستشعر
بالاكتئاب والقلق والسخط . ان التفكير والشعور يمكن
ان يصنعا حلقة مفرغة من الاسباب والنتائج ...

ولن يقتصر الامر على شعورك بالشقاء ... فحسب ،
بل ستكون صحيا أقل من المستوى ، وقد تمرض فعلا ...
ان عادة تفكيرك هي التي تقرر ... اهل ... الى تجربة
شخصية حزنا ... أم انك ... وتساعد الزمن
على أن يبرئ الجرح ويعيد اليك السعادة مرة أخرى .
ان الاطباء النفسيين يطلقون على هذا النوع من التفكير
المنحرف اسم « التفكير السلبي » لانه يسلبك قوة الافكار
البناءة ، وانه يهدد نشاطك ويحطم سعادتك . والطبيب
النفساني يعرف أثر المأساة وخيبة الأمل ، ويعرف كيف
يسهل أن تنزلق الانسان الى الهوة المهلكة ، هوة السخط
والمرارة ...

فاذا استطعت أن تتبين أن عقلك فريسة لأفكار سوداء
فالخطوة التالية هي أن تتحكم في كبت الفكرة السلبية .
وما من انسان في هذا العالم خلا من افكار الغيرة
والحسد أو من التخيلات الخاطئة ، والاحلام الانتقامية !
ان موظف البنك قد يفكر احيانا في أخذ ملء اليدين من
الاوراق المالية ... الزوجة ... تخيل نفسها بين
احضان ... السينمائي ... قد يرنو ... الواسع
الافق ... نظرة ... ولكن ...

ليس فى هذه الخواطر العابرة فى الذهن ، وانما الخطر فى أن تصبح هذه الافكار عادة . فقد نبدأ فى الخوف منها ، ونحاول أن نكبتها فى فزع . والكبت يسبب الصـراع ، والشعور بالذنب ، ثم المرض البدنى . والعصابى يكبت أهواءه وشهواته خوفا من أن تفضى به الى المتاعب الحقيقية ثم ينصب نشاطه العقلى كله فى القلق من أجلها !

وقد يكون المريض صادقا حين يقول أن هذه الافكار طرأت على ذهنه على غير رغبة منه ، فالظروف قادرة على أن تدفع أبشع الافكار الى أذهاننا ، والعقل البشرى قادر على تخيل اى شيء ، طيبا كان أو خبيثا !

ومرة اخرى أؤكد انه لا لوم علينا ولا تثريب اذا طافت مثل هذه الافكار بأذهاننا مجرد طواف عابر ، ولـكن اعتيادها ليس خطأ أحد آخر غيرك . فان لنا مطلق الحرية عند مرور هذه الإفكار بأذهاننا ، أن نطردها أو نتقبلها .

والعمل خير علاج للتفكير غير الصحى ، فلا تدع لنفسك وقتا للتفكير ، فقد قال فولتير « كلما أطلنا التفـكير فى مصائبنا ، ازدادت أضرارا بنا » .

والناس دائما يتحسرون قائلين : « لم اكون أنا ضحية هذه الافكار الرهيبة ؟ لم أفكر فى زوجة جارى ؟ لم أكن لاهلى هذه الكراهية ؟ لم افزع من الامراض والموت كلما أصبت ببرد أو صداع ؟ »

ويقول الطبيب النفسانى جـوابا على ذلك : « ولم لا تكون ؟ ان أى انسـان ـ بلا استثناء ـ معرض لمثل هذه الافكار ، ولست فى هذا بدعا بين الناس ، لافى تفـكيرك

السيىء ولا فى تفكيرك الطيب . كل ماجال بذهنك طاف بذهن غيرك من قبل وسيطوف من بعد . »

ان لك حرية الاختيار .. لك ان تختار الشـــــقاء والتعاسة المزمنين ، أو السرور والبهجة الدائمين . لك ان تختار بين الحياة الناجحة ، أو وضع حد لحيـاتك بيدك !

تحرر من الخوف

وصف « ليون مونز » الخوف فقال انه : « اشارة الخطر التى تتطلب من الانسان أن يقف وينظر » . والروح الانسانية فى عالم اليوم تواجه انذارات وتهديدات على جانبى طريق الحياة وكلها تدعو الى الحيطة والحذر . وفى المواقف التى تهدد سعادتنا أو نجاحنا نحس بذلك الشعور المؤلم فى المعدة ، وبتخضل الراحتين ، ولغط القلب ، وثقل الحركة ، واللعثمة فى الكلام .. أو بمعنى آخر نحس بشعور الخوف يسربلنا .

ولكن هناك ضربا آخر من الخوف ، أعراضه كالاعراض الاولى ، ولكن جذوره مختلفة . ويمكننا أن نسمى هذا الخوف باسم الخوف الزائف « أو الخوف العصابى » . انه خوف التوقع . الذى يدفع اليه شىء لا وجود له فى هذا الوقت الذى يثور فيه الخوف . والاصل فى هذا الخوف أن خطأ قد حدث فى جهاز التحذير ، فالضوء الاحمر يستمر فى الاضاءة ، وأنت فى حيرة من أمرك ، فالاشياء التى لا ضرر منها تبدو فى صورة خطرة ، فحديث مع رئيسك ـ لا يتعلق بشخصك ـ يصبح مخيفا مقلقا بلفظ واحد . او طعام ذو مذاق متغير قليلا ولو فى مطعم

عام ، يحملك على الظن بانك قد تناولت سما وتتعرض لما تعرض من الفزع والقلق !

اعرف شابا كان يشكو الفزع الدائم ، ولم يكن هناك سبب داع لهذا الفزع ، ولكنه كان دائم الهلع من الموت . على أن هذا الشاب قد تعلم اليوم كيف يتغلب على نوبات الخوف ، بعد أن عرف طبيعتها وأسبابها .

ومن المستطاع التغلب على كل من الخوف الحقيقي والخوف العصابي . والمخاوف العصابية يمكن استئصالها كلية . أما المخاوف الحقيقية فمن المستطاع استغلالها في تحقيق النجاح في المواقف الخطرة . فالخوف مثلا من المستقبل لتأمين حياتنا وحياة من نعول يحملنا على العمل على تأمين المستقبل بطرق ايجابية : كأن نكون لنا رصيدا في البنك ، او نؤمن على حياتنا . أما المخاوف الزائفة والتي لا اساس لها فيمكن التخلص منها لضمان الاستمتاع بالحياة المطمئنة . فمثل هذه المخاوف هي التي تسلب سعادتنا واطمئناننا ، واستئصال شأفتها واجب علينا في هذه الايام .

ولكي تمكن التغلب على المخاوف العصابية يجب :

١ - أن تفهم خوفك

٢ - أن تعترف به

٣ - أن تفعل شيئا في شأنه

٤ - أن تعمل على الاستمتاع بالحياة ، فإذا عملت على التغلب على مخاوفك ولم تفلح تماما ، اذن [illegible] العون والارشاد [illegible]

كيف تفهم الخوف ؟

ولعل اول سؤال يجب أن تلقيه على نفسك هو : هل هناك حقا ما أخافه ؟ لو أن كلبا شرسا طاردك فان جهاز التحذير سيدفعك الى منطقة الامان ، وسرعان ما تمر لحظة الخوف ، وقد تنسى هذا الحادث بسرعة . أما اذا كان جهاز التحذير منطلقا حين يعترض طريقك فأر ، فالواقع أن ليس هناك ما تخاف منه ، ومن واجبك ان تعرف هذه الحقيقة ! واذا كانت ستجرى لك عملية جراحية خطيرة ، فلابد من توقع بعض الرعدة ، واذا كنت تخشى كثيرا من الامور ، أو كل الامور ، فاجلس وسطر على الورق المواقف والاشياء التى تثير قلقك واضطرابك وواجهها جميعا .

اعترف بخوفك :

يجب أن تتقبل حقيقة خوفك الذى هو حقيقة كالحياة ذاتها أو بمعنى آخر انك لن تستطيع أن تغرق غيلان العقل فى الشراب ، ولا أن تخفيها تحت الوسائد ، ولا أن تكبحها بالمرض المزعوم ، أما الهروب منها بالانتحار فثمن غال !

وحين تضع قائمة بمخاوفك كلها ، فستجد أن اغلبها سيختفى ويتلاشى من تلقاء نفسه حين يرى النور !

وماذا عساك أن تجد فى هذه القائمة ؟ . لعلك ياسيدتى تخشين أن تصبحى أما وتخافين تجربة الوضع ؟ ولعلك نسيت أنك وضعت سالة فى المرة السابقة ؟ فاذا كانت

تلك هى أول تجاربك فاسألى صديقاتك من الأمهات . فالحقيقة أنك ستمرين بهذه التجربة فى سلام .

افعل شيئاً فى شأن مخاوفك :

ولا يكفى أن تعرف من أى شىء تخاف ، ولا أن تعترف بأنك خائف ، بل يجب أن تفعل شيئاً ، وما ستفعله يجب أن يكون قاطعا وباتا .

ولو وجدت ، بالمقارنة بين هذه المخاوف وبين المخاوف التى لها مايبررها ، ان هناك سببا قويا للخوف فقل لنفسك اذن : « حسنا . أنا فزع خائف فالى أين أذهب من هنا ؟ » ثم اذهب الى أى مكان .. ان ساحة القتال بالنسبة للجندى سبب ، وأى سبب ، للخوف والفزع . وهذا الخوف الرهيب يعذبه لفترة من الوقت ، ولكنه ينسى خوفه حين يركز ذهنه فى المهمة التى يقوم بها ، ولا يجد وقتا لتذكر خوفه والتفكير فيه . وليست بواعث الخوف فى الحياة المدنية بمثل هذه القوة ، وما أكثر الفرص المتاحة لتجنب المخاوف أو نسيانها .

كان بين مرضاى فتاة فى ميعة الصبا ، عرفت أنها مصابة بمرض قتال ، وان حياتها ستنتهى قريبا ، واعتراها الفزع بعض الوقت . ولكنها واجهت الكارثة بشجاعة ، ثم استقر رأيها على أن تطرد من ذهنها فكرة انتظار ماقدر لها . ولما كان النشاط البدنى محرما عليها بسبب مرضها فقد بحثت عما يشغل ذهنها ، واختارت أن تدرس اللغات وفى مدى ستة أشهر أصبحت قادرة على أن تتولى وظيفة المراسلات الخارجية فى احدى شركات التصدير ، وحققت

السنوات الاخيرة من حياتها بعمل آثار اهتمامها حتى نسيت تماما القضاء المحتوم عليها .

والواقع المشاهد أن الذين يخافون لغير أسباب معقولة هم فى العادة قوم يريدون ان يخافوا . ومن المحتمل أن يستخدم ضحية هذه الرغبة الخوف العصابى ليعوض به بعض مافيه من نقص .

واول مايجب عمله فى شأن مثل هذه المخاوف أن تكف عن احتضانها والاهتمام بها . انظر اليها كأنها عادات سيئة يجب استئصالها .

هل يفزعك أن يطالب منك أحد الاصدقاء أن تعزف على البيانو فى احدى الحفلات » وأنت تجيد العزف » ؟ اذن فاذهب الى الحفلات واعزف مرة بعد أخـــرى ! واذا اضطربت مرة فلا تتوقف وتدع أن اصابعك اصبحت رخوة أو أن رهبة المسرح قد استولت عليك ، فسيزول عنك مثل هذا الاضطراب بعد بضع مرات .

هل يفزعك الظلام ؟ أطفىء الانوار فى منزلك ، ثم جس خلال الحجرات ، وابحث عن الاشياء بطريقــة اللمس ، وحاول أن تتبين مالم تستطع معرفته . وافتح الحجرات وابحث عن الاشباح وسترى أنه لا أشباح هناك !

أما الخطوة الثانية للتغلب على المخاوف التى لا تستند الى أساس ، فهى أن تشغل نفسك بعمل من الاعمال . ان العقول العاطلة كالايدى العاطلة لا ثمرة لها . ولا تظن أنك قد انتهيت من أعمالك حين تعود الى دارك . فالى أن تأوى الى فراشك لديك متسع من الوقت لتقضيــــه

اما فى التفكير فى مثل هذه المخاوف ، واما فى التعلم والتقدم . اننا نعيش فى عالم شديد التعقيد فيه العديد من الامور الكفيلة بأن تشغل الانسان اربعا وعشرين ساعة فى اليوم . فاذا كنت تعمل عملا بدنيا فربما كان الاصلح لك ان تسترخى أو تمارس رياضة ذهنية كالقـراءة أو الاستماع الى الموسيقى ، وخير من ذلك كله الهـوايات الايجابية ، كأن تعزف على آلة موسيقية ، أو تكتب فيما يثير اهتمامك ، أو تندمج فى بعض النشاط الاجتماعى .

أما اذا كنت ممن يجلسون الى المكاتب طوال اليـوم ، فخير هواية لك ما تستخدم فيها الايدى والعضـلات كالرياضة ، والنجارة والتصوير أو غيرها من الصناعات التى يمكن أن تحدث التغيير المطلوب ، وتحول ذهنك الى عمل مجد ، وفضلا عن ذلك فان مثل هذه الاعمـال النشطة تساعد على النوم المريح العميق . ولا ينبغى أن تنسى ما لثمرة عمل تنتجه يداك من أثر بالغ فى رفع تقديرك لنفسك .

استمتع بالحياة :

يقول « أوليفروندل هولمز » : « ان أعظم اهـداف الحياة أن تعرف كيف تحياها » وسواء كانت مخـاوفك حقيقية أو متوهمة فانها ستكون أقل فزعا لك اذا عمدت الى الاندماج فى أحداث العالم الجارية من حولك . ان الرجل الذى يسعى الى العزلة ، والذى يريد أن يفر من الجموع انما يسعى الى هدهدة مخاوفه وشقاوته . اذا

كنت تريد السعادة فاحتضن عالمك ووسع اهتمامك ليتناول أصدقاءك وأسرتك ، واشترك معهم في مسراتهم تصبح مرحا مثلهم .

حاول ان تفهم الناس وأن تعاونهم في شدتهم فلا يعود لديك وقت للخوف والانزعاج . ولتعلم أن ماتحيط به الآخرين من العطف والحدب والحب ، سيرد اليك أضعافا مضاعفة . أن مشاركة بقية ابناء البشر هي أعظم ميزة لنا جميعا ، وفيها السعادة الحقة . فاذا أنت وثقت الروابط بينك وبين العالم الخارجي ، واذا أنت منحت كل ما تملك من حب ، وتقبلت حب العالم لك ، فستترسخ قواعد سعادتك ، وستزول كل مخاوفك .

والجهود الايجابية للاستمتاع بالحياة تنبع من بعض الاعتقادات التي يمكن أن تسمى « فلسفة الحياة » وهذه الفلسفة مؤسسة على مبدأ يقول ان السعادة « موقف يمكن خلقه وانشاؤه » ان هذه الفلسفة تعلمك أن تتوقع الاحزان والنكبات ، وفي الوقت نفسه تمنحك الشجاعة لمعالجتها . انها تعلمك أن « الحياة مغامرة تفزع أكثر مما تضر » .. وأننا يجب أن نكون كأولئك الذين يعيشون على مقربة من بركان « فيزوف » فهم يجازفون بالعيش في جواره دون أن يتوقعوا السوء !

حين تفشل جهودك :

فاذا وجدت أن جهودك الشخصية لم تجد في التغلب على مخاوفك فابحث عن المرشد الكفء . اذهب الى طبيب

نفسي ، فمهمته أن يعاون الناس على كشف القناع عن حقيقة المخاوف ، وأن يعمل على طردها من ذهنك .
والمرض النفسي ينظر اليه اليوم بنفس المنظار الذى ينظر به الى المرض البدنى . انه اضطراب ينبعث من أسباب طبيعية ، ويستجيب للعلاج الصحيح . والمخاوف العصابية تسبب الامراض النفسية ، مثلها كمثل عقب القدم اذا كسر فانه يجعل منك كسيحا ، فأنت بالخوف تصبح مقعدا عقليا ، لا تحس بمباهج الحياة ، ومن ثم تتأثر صداقاتك ، ويتبدد اطمئنانك ، ولا تستطيع أن تنال من متعة الحياة الا أقلها . وتسعة أعشار الناس يستطيعون معالجة مخاوفهم اذا اتبعوا القواعد التى اسلفنا ذكرها ، ولكن العاشر يفشل ، أعنى أنه يفشل فى جهودهالشخصية فاذا كنت ذلك العاشر فأنت فى حاجة الى المساعدة .
وأنت مدين بها لنفسك ولاسرتك ولاصدقائك ، فعليك أن تخطو هذه الخطوة الاخيرة ، واربح لنفسك هذا القدر من سكينة النفس وراحة البال ، والاطمئنان ، وكلها من حق الانسان .

هل تموت أو لا تموت؟

انه من المفزع حقا ان فى كل بضع دقائق ينتحر فرد من هذا العالم . ان عدد المنتحرين يبلغ نحو ٢٢٫٠٠٠ الف نفس فى كل عام فى أمريكا وحدها ! وتشير أنباء الصحف الى ان نسبة الانتحار ترتفع عاما بعد عام ، ولا ريب أن العناء والضغط والجهد التى عاناها كل انسان فى العالم خلال الحرب الاخيرة ، كانت من العوامل المساعدة على ذلك ، ومع هذا فان عدد المنتحرين فى أيام السلم مفزع أيضا . ومن الامور المسلم بها أن كل انسان ينتمى الى طائفة المنتحرين ! وقد يبدو هذا القول عجيبا ولكن الواقع أن عددا قليلا جدا من الناس هم الذين لم تمر بأذهانهم قط فكرة الانتحار !

ومهما يكن رايك الخاص فالحقيقة اننا جميعا مذنبون فى اظهار الفضول بأمور الجنس ، والفضائح ، والجرائم ، والانتحار . ولو أن الامر لم يكن كذلك ما اشترى أحد المجلات التى تنشر صور الجميلات الفاتنات ، او قرأ القصص البوليسية قبل الايواء الى الفراش . وما من

شيء يقرأ فى الصحف فى شغف وفهم كتفاصيل حادث انتحار !

وما كان الانتحار عملا طارئا ابن ساعته . وقد تشير الصحف الى أن الانتحار يرجع الى فقدان وظيفة ، او موت عزيز ، او حب فاشل ، أو سبب آخر من هذه الشاكلة . ولكن هذا ليس حقيقة . ان هذا العمل العنيف الذى ارتكب قد جرى التفكير فيه منذ أمد طويل . ثم جاء السبب الذى تشير اليه الصحف فكان القشة التى قصمت ظهر البعير ! ونادرا ما تستطيع أن تحدد متى كان الجالس الى جانبك يفكر فى الانتحار ، فكثيرا مايكون المنتحر بادى السرور قبيل وقت الانتحار !

ومن الناس من يعتقد أن الذى يتحدث عن الانتحار لا يمكن أن يرتكبه . وهذا غير حقيقى كذلك . فان هذا الانسان انما يدير الامر فى ذهنه ويقلبه على وجوهه وهو يتباحث فى الاحتمالات مع غيره من النـــاس . وهناك آخرون يكثرون من الحديث عن الانتحار ولا فكرة لديهم عن قتل أنفسهم . انهم يحبون أنفسهم كثيرا ، ولكنهم يبحثون عن العطف والرعاية .

عرفت زوجة جميلة فى العقد الثالث من عمرها ، وكانت جذابة ذكية ، وكانت تحب زوجها ولكنها كانت دائمة النزاع معه . وقد استطاعت ان تحصل على عمل فى مستشفى ، واستطاعت أن تؤدى العمل الذى نيط بها خير الاداء ، ولم يكن يعيبها الا بعض النوبات الهستيرية. وفى ذات يوم وصلت الى عملها بعد نزاع شجر بينها وبين زوجها . وقبيل وقت الانصراف وقبيل وصول زوجها

الى المستشفى ليعودا معا الى المنزل كالعادة ، قررت ان تفزع هذا الزوج ، فتناولت سما حصلت عليه من معمل المستشفى . وما أن تناولته حتى أطلقت صيحاتها ، وانبأت من حولها بما فعلت . وظن الناس انها حالة هستيرية من حالاتها المتكررة ، فوضعت فى الفراش حتى تهدأ ، ولما ساءت حالتها شكوا فى الامر ، وفى انها تناولت سما حقيقة ، فحاولوا علاجها ولكن بعد فوات الاوان ! ان هذه الشابة لم يكن لديها أدنى فكرة عن قتل نفسها ، والا ما تناولت السم فى قلب المستشفى حيث يمكن المبادرة بانقاذها .

ومن جهة اخرى فان بعض الناس يجدون بعض الراحة من ضغط الرغبات الانتحارية فى التحدث عن الانتحار مع الاخرين . وبعضهم يحتفظون بنيتهم المبيتة حتى يجىء الوقت الذى يرون فيه الحياة مجدبة قفراء . والبعض يلوح بالانتحار كنوع من التهديد للظفر بالعناية أو العطف. وليس هذا شعورا كاذبا ، فان فى أعماقهم مايحثهم على الانتحار فعلا .

وما من احد غير الطبيب النفسى يستطيع أن يعرف مبلغ جدية التهديد بالانتحار ومدى صدقه أو زيفه . ومن سوء الحظ ان الذين يعتزمون الانتحار لايبحثون عن مساعدة الطبيب النفسى ، لانهم لا يريدون أن يغيروا آراءهم فيما اعتزموه ! انهم يعتبرون الانتحار وسيلة ممكنة سهلة للفرار من شقائهم وانه مظلة هوائية تهبط بهم الى أرض السعادة !

على ان الاعتقادات الدينية قد حالت دون وقوع عدد

كبير ، لا يقدر ، من الانتحارات ، فان الايمـــان بالله أو الخوف من العقوبة الالهية قد منع انتحار هؤلاء المؤمنين، فاذا تلاشت العقيدة الدينية ، فان هذا العمل المـــانع يزول بدوره . ومما قد يقف مانعا دون الانتحار انه قد يسبب آلاما ومتاعب لاسرة المنتحر . أما اذا لم تكن هناك أسرة ، أو كان الحب والتفاهم مفقودين بين معتزم الانتحار وبين افراد أسرته ، فان العامل المانع يزول كذلك .

فما هى سيكولوجية الانتحار ؟ ولم يعمد من توافرت لديه كل أسباب الحياة المرغوبة فى انهاء حياته بيده ؟ وكثيرا ماينتحر الرجال والنساء الاغنياء فى حين أنغيرهم ممن يغرقون فى المتاعب والآلام الى آذانهم ، يكافحون فى جد دون أن تطوف فكرة الانتحار بأذهانهم ، فهل هناك اختلاف بين هاتين الطائفتين ؟

قال لى أحد المرضى يوما : « فى بعض الاحيان اتصور نفسى راقدا فى نعش كأنى نائم ، وأستطيع أن أســـمع ما يدور حولى واتخيل والدى حزينين وهما يقـــولان لاصدقائى أنه ليس هناك من سبب لشقائى ، وانهمـــا لا يستطيعان أن يفهما لم افكر فى مثل هذا الطيش ؟! »

وحين يحاول مريض أن يقنعنى بأن موقفه ميئوس منه، وان القدر مسئول عن سوء حظه ، وانه لا يجد فى الحياة ما يربطه بها ، فانى ادرك أن هذا « المرشح للانتحار » لا يعرف شيئا عن السيكولوجية الحقيقية المختفية وراء عزمه ونيته .

ان الذين وصل بهم الامر الى التفكير الجدى فى الانتحار فى حاجة ماسة الى التبصرة ، وكان من المستطاع الحيلولة

دون وقوع آلاف من حوادث الانتحار لو ان المنتحرين او اقاربهم لجئوا الى الاطباء النفسيين .

ومن اكثر الاسئلة ترددا فى موضوع الانتحار هذه الاسئلة :

١ ـ ما الذى يدعو الناس الى قتل انفسهم ؟

٢ ـ هل الانتحار نتيجة لمرض عقلى ؟

٣ ـ لم يختار الناس هذه الاساليب المتباينة فى قتل انفسهم ؟

٤ ـ كيف يمكن معرفة جدية عزم الانسان على الانتحار ؟

٥ ـ هل يمكن منع الانتحار ؟

٦ ـ هل هناك مايبرره ؟

والغاية من هذا الفصل هو امداد القارىء بالحقائق العلمية عن الانتحار ، لاستغلالها فى الحيلولة دون موت انسان يفكر فى أخذ جرعة كبيرة مميتة من الحبوب المنومة ، أو الوثوب من النافذة ، أو قطع شريان فى يده !

١ ـ ما الذى يدعو الناس الى قتل انفسهم ؟

أولا ان السبب الذى يبدو واضحا ، والذى نراه مسطرا فى خطاب الوداع « قلما يكون هو السبب الحقيقى للانتحار » والعادة أن الضحية لا يكون مدركا للشعور الخاص الدفين فى عقله اللاشعورى ، والذى يدفعه الى هذا العمل الطائش .

نشرت احدى الصحف حادثة انتحار غير عادية . كان الفتى يهيم بحب الفتاة الجميلة ، ولكن طلب زواجه منها

قوبل بالرفض لانها لا تحبه ، ولما رأت اصراره العجيب ولجاجته قررت الا تقابله ولا تراه ، فكتب اليها يقول :

« كيف يمكن أن تبلغ بك القسوة الى هذا الحد ؟ انى لا استطيع احتمالها ، لابد لى أن أراك والا قتلت نفسى على عتبة دارك »

ودعته الفتاة الى منزلها وهى ترجو أن تتمكن من اقناعه بأن الزواج المؤسس على الحب من جانب واحد لن يكلل بالنجاح ، وسألته « لم تنتحر بسبب فتاة لا تحبك ؟ انسنى ولديك الكثير مما يجب أن تعيش من أجله ، وفى خلال شهور قلائل ستحب فتاة أخرى تبادلك الحب . »

فأجابها قائلا : « حسنا . اذا كان هذا هو شعورك فانى ذاهب . الوداع » .

وما انقضت دقائق حتى دخل الغرفة وهو يشتعل نارا وفى يده زجاجة بنزين ويصيح من فرط الالم ، وباءت بالفشل كل الجهود التى بذلت لاطفاء النار قبل أن تقضى عليه ، وقضى نحبه .

ان النظرة العامة لمثل هذا الحادث تقرر أن شابا رفض طلبه للزواج فقتل نفسه ، ولكن السبب كان اكبر من ذلك . فحين كان هذا الفتى طفلا ، لم يكن له أخوة ، وكان شديد الاعتماد على أمه ، فاذا أحس منها بعض الاهمال ثارت ثورته لانه تعود أن يجاب الى كل مطالبه ، ومن سوء الحظ ان والديه لم ينجحا فى كبح جماح نزعته للتملك التى تأصلت فى نفسه منذ الطفولة . فلم يتعلم البتة كيف يتقبل الخسارة قبولا حسنا . فكانت الانانية المفرطة ، والكراهية هما الاحساسان الاولان المسئولان عن انتحاره ، وليس حادثة الفتاة .

ان الانسان الذى يقتل نفسه لابد أن يكره اما واحدا من الناس أو العالم بأسره ، والانتحار هو القتل الذاتى « القتل المعكوس » . وكراهية المرء لانسان ، قد تطغى الى حد أنه لا يجد له متنفسا ، فيتحول الى كراهية ذاتية، وبدافع الرغبة اللاشعورية فى قتل انسان آخر ، يقتل الانسان نفسه !

ولقد اكتشف الاطباء النفسيون أن بين الانتحار والقتل صلة وثيقة . فكل من انتحر لابد أنه كان يكن بين أضالعه شعورا بالمرارة والسخط . فالباعث عليه لابد أن يكون « ساديا » ـ أى ناشئا عن رغبة فى توقيع الالم على الغير ـ لأن الانتحار يسبب للناجين منه مهانة لاحد لهـا ، وشعورا بالذنب !

وقد يبدو الانتحار فى ظاهره عملا من الاعمال الماسوكية ـ أى النزعة الى توقيع الألم على النفس ـ « مركب التضحية والاستشهاد » كرغبة الشخص فى الا يكون عبئا على غيره . أو رغبته فى أن يحظى باشفاق الاخرين وعطفهم بسبب عدم قدرته على احتمال الالام العقلية أو الالام الروحية !

أما الازمات المالية ، أو الامراض المستعصية ، أو الفشل فى الحب ، أو الطلاق ، أو الاخفاق فى تحقيق هدف معين فكلها أسباب ثانوية . انها تتخذ لاخفاء عدم التكيف العاطفى الدفين . ان الانانية ، وانقلاب الكراهية رأسا على عقب ، والسادية « وهى مركب الرغبة فى انزال الالام البدنية أو النفسية بالغير » انما هى السيكولوجية الحقيقية للانتحار .

ومن جهة اخرى فان هناك من الناس من ينهون حياتهم لان كل آمالهم فى الحياة قد تلاشت .

٢ ـ هل الانتحار عرض لمرض عقلى ؟

نعم . انه عمل صادر من عقل مضطرب مهـــزوم . فالانسان الطبيعى يحاول دائما أن يجد حلا لمشكلته خيرا من الانتحار اما الانسان المضطرب فهو الذى يضيف ضغثا على ابالة بتحميل الغير آلام مشكلة لم يستطع هو أن يحلها والكبرياء الزائفة هى التى تمنعه من كشف فشله الباطنى للغير . وهو غير قادر على البحث فى اغوار عقله عن الصراع العميق .

جاءنى رجل فى الخمسين من عمره يشكو من انهيـــار عصبى يعزوه الى كثرة العمل كانت فكرة الانتحار تراوده . فقد قال لى : « أنا لا أستطيع أن اعود الى عملى . لقد وقع الضرر وانتهى الامر ، واذا كان الرجل لا يستطيع أن يعول زوجته واطفاله فهو غير جدير بالحياة . أننى لا أريد أن أكون عبئا ثقيلا على أسرتى . »

ثم بدأ يبكى وينشج . وقد علمتنا التجارب أن امثال هذا الرجل يعانون من عصاب ما ، فطلبت منه أن يخبرنى بطبيعة علاقته الجنسية مع زوجته فقال : « وما علاقة هذا بذلك ؟ » وبعد مقابلات عديدة اعترف لى أنه أصبح ضعيفا فى الناحية الجنسية ، فكان لهذا اثره فى نفسه اذ أصبح يرى انه فقد رجولته . ولما عولج بطريقة الايحاء من هذا الضعف المتوهم ، زايله شعوره السقيم ، ولم يعد يفكر بعد ذلك فى الانتحار .

وفى كل حادثة انتحار تجد الدليل على سابقـة وجود اضطراب عقلى . وهذا هو السبب فى ارسال كل الذين يحاولون الانتحار الى مستشفيات الامراض العقلية .

٣ ـ لم يتخير الناس اساليب متباينة لقتل انفسهم ؟

لقد اجريت أبحاث علمية فى هذه الناحية ، واستطاع الاطباء النفسيون أن يلقوا بعض الضوء على ظـــــاهرة استخدام بعض الناس للموت بالرصاص ، بينما آخرون يفضلون السم ، وطائفة أخرى تؤثر الشنق .

والاختيار عادة رمز لشخصية الفرد . فاذا كان ميالا للسادية والعدوان ، فانه خليق بأن يختار طريقة عنيفـة كحز العنق ، أو قطع شريان اليــــد . أما الانســـان الاستعراضى ، فانه يجتذب الانظار بأن يسير فوق حافة النافذة قبل أن يقذف بنفسه منها . أما رجال الحـــرب فيطلقون الرصاص على أنفسهم عادة !

وثمة نظرية يقول بها المحللون النفسيون قــد تبــدو خيالية فى نظرك ، وهى أن الشخص الذى يختار الغرق للانتحار ، انما يريد أن يعود الى الرحم الأموى ، حيث كان وهو جنين محاطاً بكيس مائى واق .

اما المرأة التى يعذبها ضميرها بسبب ماضيها فانهـــا تبتلع السم . أما الشاذ جنسيا فيطلق الرصاص فى فمه ، والايضاح الرمزى ظاهر . والذين يشنقون أنفســـــهم يشعرون أنهم ارتكبوا جرما ، لان الشنق موت غيرمشرف .

اما الذين يؤثرون الموت بالغاز أو الحبوب المنومة فانهم

سلبيون ، يريدون الموت البطيء الذى لا الم فيه . وفى رابى الشخصى ان الذين يختارون هذه الميتة لانفسهم كانوا يودون لو استطاعوا تنفيذها مع اشخاص آخرين .

واما الذين يطعنون انفسهم بخنجر ، فمن المحتمل انهم يتخيلون انهم يطعنون الاشخاص الذين يعدونهم مسئولين عن حظهم المنكود .

والموت بالحريق تعبير لا شعورى عن رغبة المنتحر فى أن يتلظى الشخص الاخر « بنار جهنم » !

على أنه لابد من الاشارة الى ان بعض المنتحرين يختارون الوسيلة الجاهزة أمامهم . فنزلاء مستشفيات الامراض العقلية مثلا ليس قبالتهم عادة الا السم : أو الشنق ، أو قطع الشريان اما اطلاق الرصاص او الالقاء بالنفس من حالق ، أو غير ذلك فامور غير ميسورة لهم . ولابد من وجود الغاز فى الدار للتفكير فيه كوسيلة للانتحار . والسم من العسير الحصول عليه ، وحتى الحبوب المنومة لابد للحصول عليها من تذكرة طبيب ، ومن أجل ذلك قد تتنوع وسائل الانتحار . وفى بعض الاحيان تكون الوسيلة مبتكرة ، ويتم تنفيذها عن مهارة حتى لا يشتبه فى انها انتحار ، ويتهم بارتكابها انسان آخر . والواقع أن مثل هذه الحالة تكون ثأرا رهيبا مدبرا بمهارة !

٤ ـ كيف نعرف جدية التهديد بالانتحار ؟

ذات مساء ، دخل مكتبى رجل بالغ اللهفة ،واخبرنى انه شديدالقلق من اجل زوجته ، فقد هددت بابتلاع اليود الموجود فى صيدلية المنزل .

وفى خلال محادثاتى العديدة مع الزوجة كانت تكرر انها غير راغبة فى الحياة ، لانها تعتقد ان زوجها قد اصبح شديد الاهتمام بامرأة أخرى . وقد لاحظت بصفة خاصة انها بعد انتهاء كل محادثة كانت تقضى قرابة عشر دقائق فى التطلع الى المرآة الموجودة فى حجرة الانتظار عندى : وتصلح من هندامها وزينتها ، فلم يخالجنى أدنى شك فى أن تهديدها بالانتحار ، انما هو « تهويش » تريد به معاقبة زوجها على خيانته المزعومة ان الغرور والانتحار لايجتمعان والمرأة الجادة فى الانتحار لاتعنى كثيرا أو قليلا بمظهرها .

ولقد حدث لزميل لى بعد أن فحص احدى مريضاته أن قرر انها جادة فى الرغبة فى الانتحار ، وطلب من زوجها وابنتها نقلها الى المستشفى فورا . غير أن الابنة رفضت وقالت ان أمها لا يمكن أن ترتكب مثل هذا العمل السخيف وأراد الطبيب أن يحمى نفسه ، فكتب مذكرة برأيه فى الموقف ، وانه يجب الا تترك السيدة وحدها دون رقابة، وجلس الزوج وابنته يتناقشان فى الموقف ، والابنة شديدة الاصرار على رأيها وفى غضون ذلك ذبحت السيدة نفسها بموسى ، وقضت نحبها وهى فى طريقها الى المستشفى لاسعافها !

انه مامن انسان غير الطبيب النفسى يستطيع أن يقرر هل حياة المريض فى خطر حقا أم فى مأمن !

٥ ـ هل يمكن منع الانتحار ؟

نعم . وخير ما نفعله دائما هو ان نأخذ التهديد بالانتحار مأخذا جديا ، ولن يخسر الانسان شيئا باتخاذ الحيطة .

فان خطأ فى الحكم قد يكلف الشخص حياته . ان من واجب الانسان أن يشفق على المريض ، ويعطف عليه : لا ان ينهره ، على أن يراعي الا يزيد العطف عن حده الواجب ، والا انعكست الآية .

اذكر حادثة سيدة كانت تبدو فى مظهر المرح والسرور حين كان زوجها يهدد بقتل نفسه ، بل أخبرته صراحة انها ستتزوج رجلا آخر ، وستقضى وقتا سعيدا بمبلغ التأمين الذى سيتركه لها بعد موته ! وأفلحت هذه الحيلة « السيكولوجية » الصغيرة فقرر الزوج ان يحبط ماتتمناه زوجته وعدل عن قتل نفسه !

وقد أسلفنا القول أن عليك أن تعتبر الانسان الذى يهدد بالانتحار انسانا مريضا . فاذا فشلت فى اعادته الى جادة العقل أو احياء روحه ، فلا تتردد فى الالتجاء به الى طبيب نفسى .

٦ ـ هل هناك مايبرر الانتحار ؟

الانتحار لا يمكن تبريره مهما تكن الظروف انه عمل يناهض ارادة الله ، والمجتمع ، واسرة الانسان . والاديان كلها تحرم على الانسان أن يفعل بحياته كما يشاء .

وما من انسان يريد أن يموت . وانا أعارض رأى كثير من الاطباء النفسيين فى الاعتقاد بوجود رغبة أصيلة فى الموت فى الانسان . فالجدة التى تتحدث عن رغبتها فى النوم الابدى لانها عاشت حياتها ،واصبحت سيئة الصحة ضعيفة القوى ، لا تجد امامها الا ان تتظاهر برغبتها فى

الموت المريح . ومن المؤلم سيكولوجيا مكافحة المـــوت المقترب . والواقع أن الانسان الذى يموت قبل الاوان ـ أى بالانتحار ـ لديه الرغبة الاكيدة فى الحياة ، ولـكنه غير قادر على احتمال مصائب الحياة وشدائدها فهـــو يتشوق الى دار السلام . ان لسان حاله يقول : « اذا كانت الحياة لا تستطيع ان تعطينى ما أريده ، فأنا أفضل الا اعيش » .

لقد تحدثنا كثيرا عن الانتحار ، وما يدفع المرء اليه وكيف يرتكبه وما الذى نستطيع أن نفعله فى ســـبيل الحياة دونه فلنتحدث الان الى من يريد الانتحـــار لعلنا نستطيع أن نعاونه فى فهم حقيقة نفسه ..

لم تريد ان تنتحر ؟

ان الحياة أشبه بكفتى ميزان ، تهبط كفة عن كفـة ؛ كلما زاد الثقل فى الاولى عن الثانية ، وكذلك الشـخص السوى يستطيع أن يجعل الكفتين متعادلتين وفى صـعيد واحد . فرجل الاعمال المنهمك فى عمله يهرع بين وقت وآخر الى ساحة الجولف أو الى ساحة الرياضة ليخفف عن نفسه عبء الاعمال . وربة البيت المنهكة القوى تهـرع الى السينما لتدمج نفسها فى شخصية البطلة التى ينتهى بها كفاحها بين أحضان حبيبها ، أو قد تذهب الى السوق لتجرب القبعات أو الثياب وقد تشترى بعضا منهـا . والعامل المتعب يعود الى داره ويستمع الى الراديو . ! فالانسان الطبيعى يوازن بين مسراته ومتاعبه فى الحياة .

اما العصابى فلا يفعل ذلك . فسوء حظ جديد ، مهما يكن تافها ، فهو كفيل بأن يؤرجح الميزان ويهبط باحدى الكفتين ، ويزيد العصابى من ثقل هذه الكفة بما يضيفه من ذكريات الاخطاء والخسائر والشدائد الماضية . فاذا حاول أن يوازى بين الكفتين باحتساء الخمر ، أو تناول المخدرات ، فانه يجعل الكفتين فى تأرجح مستمـر بين الهبوط والصعود ، والعصابى لا يصل أبدا الى الاتزان ، فمسراته مطلقة الى حد يرفع احدى الكفتين الى الحـد الاقصى ، ثم يهبط بها فجاة الى الحد الادنى .

والعصابى حين تعتريه الهموم تكون روح تقديره للامور خاطئة ، وكأنه يضع قدمه فى احدى الكفتين وهو يزن شقاءه . انه يضيف جزءا من نفسه الى متاعبـــه ، وفى الاسبوع التالى أو ربما فى اليوم التالى ، نراه يعجب لم اعطى كل هذه الاهمية لتلك الحادثة التافهة ؟!

وغالبا ما يتحقق الانسان المهموم من تفاهة حادثته حين يرى مصائب غيره . انه خليق بأن يشعر بالسرور لانه لم يفقد عينا أو ساقا . وان يغبط نفسه لانه لا يموت جوعا ، أو أن أعضاء جسمه لا تتجمد من البرد والصقيع ، وأن يشعر بالسعادة لانه لم يصل الى حد حياة الفاقة والفقر . ومع ذلك فانها طريقة تساعد على اعادة تثبيت روح التقدير فجرب هذه الطريقة حين تصل الامور الى الدرك الاسفل، هذا اذا لم تصل الى حالة عدم الاكتراث والاستهانة ، فاذا وصلت الى هذا الحد فجرب طريقة أخرى ترفع مـــن تقديرك لقيم الحياة .

هل جربت أن تنظر فى المرآة وترى وجهك العابس ؟

لا عجب اذن اذا لم يهتم بك احد . ان وجهك يدعو الناس الى الفرار . جرب أن تضع على وجهك شبه إبتسامة . اظن انك الان ترى صورة شخص أجمل قليلا ، واذا كنت سيدة فمشطى شعرك ، واذا كنت رجلا فاذهب الى حلاقك ، ليجمل راسك ووجهك ، فيرتفع تقديرك لنفسك .

وعلى الرغم من كل ما تقوله ، فانت تظن حقيقة أن الشخص الذى تراه فى المرآة هو أهم شخص فى العالم ، فلا زعيم ولا فيلسوف ولا عالم أهم من نفسك .. وأنت لا ترى نفسك جزءا بسيطا من هذه الالة العظيمة ، انك ترى نفسك أعظم شأنا من جميع اجزائها . فهل أنت حقا كذلك ؟ الجواب هو كلا بالطبع . ومن ثم فان ذهابك من هذه الدنيا لن يؤثر شيئا فى هذا العالم ، فلماذا لا تفكر فى كل مسرات الحياة التى سيستمتع بها الاخرون بعد تحولك الى تراب ؟

الشقاء غير طبيعى

كانت هيلين فتاة فى نهاية العقد الثالث من عمرها ، وقد ارسل الى طبيب اسرتها يقول أنها هزلت كثيرا ، وأنها لا تشعر بشهية للطعام ، شاردة الذهن ابدا ، وقد أعلنت للجميع أنها فقدت الاهتمام بكل شيء فى الحياة ، واضاف الطبيب فى نهاية رسالته قوله أنها منذ عدة شهور فقدت خطيبها الذى قتل فى حادث طائرة .

وقالت لى الفتاة :

كيف يستطيع اى انسان ان يحملنى على النسيان ؟

لا يمكن أن أعود الى ماكنت عليه ، ولن اشعر بالسعادة مرة اخرى . لقد مت حين مات ، اذ لا يمكن أن يحل محله انسان آخر . انى أحس فى بعض الاحيان انى كجثة تدب على الارض ، فما الذى أرجوه بعد اليوم ؟ أليس من الطبيعى أن أشعر بمثل هذا الشعور ! وكيف يمكن لانسان أن يكون سعيدا بعد مثل هذه المأساة ؟

وفى العالم آلاف من أمثال « هيلين » يجدون مبررا لشقائهم وتعاستهم !

ومن الطبيعى أن يحزن الانسان لموت عزيز عليه ، وأن يشعر بالشقاء ، حين ينتهى الزواج بالطلاق ، وأن يصاب بالحزن بسبب ضعف صحته ، فالحزن هو رد الفعل العقلى بازاء المصائب . ولكن هناك نوعين من رد الفعل بازاء الاحزان الشخصية ، أحدهما طبيعى والاخر غير طبيعى ، فاذا حزن انسان عقب حادثة محزنة ، وكان حزنه مؤقتا فاننا نعتبر الشخص طبيعيا . أما اذا رفض الانسان أن يعيد تكييف نفسه ، وفضل الانغماس فىالتفكير المحزن ، فهناك اذن سبب للاعتقاد بأن هذا الشخص عصابى ، وأنه يريد ، لا شعوريا ، أن يظل بائسا شقيا .

وهذا هو الشىء الذى لا يستطيع الا القليلون فهمه وتقديره ، فهناك سؤال يلقى المرة بعد الاخرى : « لم يريد الانسان أن يكون شقيا ؟ » .

حين قيل لهيلين أن حالة الحزن التى طال أمرها بعد موت خطيبها نشأت من عوامل عصابية ، ابت أن تداوم على العلاج ذلك لانها لم تستطع أن تفهم كيف يمكن لاى انسان أن يقف موقفا غير موقفها فى مثل هذه الظروف ؟

على انها استطاعت اخيرا ان تتبين الحقيقة من خلال سيكولوجية معيشتها العليلة فى الماضى ، وقررت ان تغير سلوكها فى الحياة !

والاشفاق على الذات ، كما كان الامر فى حالة هيلين، من اهم الاعراض اللاشعورية للشقاء المزمن . انه يستهدف اجتذاب العناية والاهتمام ، وينزع الى الرغبة فى ان يعبر العالم كله عن حزنه واشفاقه من أجل شقائه الشخصى !

وهو فعلا طلب لعطف الام . فالعصابيون يسلكون مسلك الاطفال فى وقت الشدة ، وهم يظلون يذكرون انفسهم بمأساتهم ويحتضنون احزانهم الى صدورهم ، كى يظلوا يذكرونها ، ويتحدثون الى كل انسان فى شأن هذه الاحزان لانهم يريدون من كل انسان يصغى اليهم أن يشاركهم هذا الهم . أما الناضجون عاطفيا فلا يعلنون عن آلامهم التى تحز فى قلوبهم بل يحاولون أن يتغلبوا على اثارها .

ان العصابى يحس بالرضاء حين يشاهد الاهتمام الذى خلفه فى سامعيه . انه يستمتع بهذا الاهتمام الذى يبدونه نحوه حين يرونه مضطرب العقل .

ولو انك رايت امرأة تبكى فى الطريق لوقفت تسألها عما يبكيها عسى ان تفرج كربها ، وفى العالم كثيرون يبكون مثل هذه المرأة دون سبب ظاهر ، وبكاؤهم هو مظهر لشكواهم من الشقاء والبؤس .

ان مثل هذا الشخص يحتاج الى صبر طويل ، وجهد كبير ليرى رأى العين سيكولوجية شقائه ، وتتكشف له العوامل الخفية فى عقله العليل ، حتى يستطيع أن يدرك ادراكا واعيا .

وقد يكون مثل هذا السلوك غير الطبيعي راجعا الى سبب آخر غير الاشفاق على الذات . ونعني بذلك ان الشاب الشقي كان في الاغلب طفلا شقيا . وكذلك يغلب على الظن انه نشأ في دار يسودها الشقاء ، فهو بتعرضه الدائم لشقاء والديه يصبح مثلهما في رد الفعل بازاء الحوادث الاليمة ، ويعالجها بطريقة عصابية . انه يقلد والديه سنوات عديدة حتى ينسى كيف يكون رد الفعل بطريقة اخرى . ومن ثم يصبح عبدا لعادة الشقاء والتعاسة وثمة مخاطرة كبرى في الزواج من شخص مزمن الشقاء ، او نشأ في دار تعسة ، فانه سينقل هذا الشقاء الذي الفه في طفولته ، الى حياته الزوجية الجديدة .

فالشقاء اذن عادة تكونت وضربت جذورها الى عهد الطفولة .

أما الناس الطبيعيون فليس لزاما أن يكونوا في سعادة تامة ، ولكن هناك أمرا واحدا محققا ، ذلك انهم يأبون ان يسمحوا لانفسهم بأن يهزمهم القدر مهما قسا عليهم . انهم يشعرون بأن عليهم ان يعيشوا حياتهم رغم كل الصعاب التي تعترض طريقهم ، وأن يخففوا من شأن أحزانهم ، ويحولوها الى ضروب من النشاط والى الوان من البقاء . انهم يستطيعون ان يدركوا سخافة محاربة النفس ، وجعل الحياة أكثر صعوبة بسبب ذنب مضى عهده .

ويذكرنا هذا بعامل مهم يلقي الضوء على سبب شقاء العصابي ، ذلك هو عامل الذنب والحاجة الى التكفير عن الذنب ويشير اليه الاطباء النفسانيون باسم « الماسوكية » وهو مركب نقص يجعل الفرد يستمتع حقا بالالم العقلي

والبدني ! ولعلك تلمس التناقض الواضح حين ترى اما تبكي في ليلة زفاف ابنتها ، فاذا سألتها قالت : « انني ابكي فرحا من اجلها » وهذا ينطبق على العصابي الذي لا يعدم سببا لكي يكون شقيا ! انه ينبش الماضي حتى يجد ما يجعله يشعر بالذنب ، ثم يقضي بقية حياته يكفر عما سلف . انه يعيد الحياة الى الحادثة الماضية ، كي يتجدد شعوره بالذنب لا شعوريا ، ولكي يجد لديه مايعاقب نفسه من أجله .

ومن الناس من يرى نفسه غير جدير بالسعادة ، بل ان بعض الناس تتسلط عليهم الاوهام فيشعرون أنهم لو اظهروا للناس أنهم سعداء فان الشر سيحيق بهم ! ومثل هؤلاء واولئك أناس يخشون أن يكونوا سعداء . انهم يسعون فعلا الى المتاعب فاذا تحققت أرضت رغبتهم اللاشعورية .

وليس من الطبيعي ان يكون الانسان شقيا ، فان الشقي يتخذ من شقائه ستارا يخفي به فشله ، وعدم تكيفه الاجتماعي وعدم قدرته على الاضطلاع بتبعات الحياة . انه يريد لمن حوله أن يعرفوا انه ضحية « سوء الحظ » وهي طريقة الكسالى الذين لا يكافحون للظفر بالسعادة .

فالشقاء مرض نفسي ، ولابد للانسان أن يتبين العوامل اللاشعورية التي تعمل وراء الشقاء قبل أن يتعلم كيف يسعد ويطمئن نفسا . ان المصائب والمتاعب تحل بنا جميعا ، وليس المهم مايحدث لنا ، ولكن رد الفعل الذي نقابلها به هو الذي يقرر هل نحن طبيعيون أم عصابيون .

والانسان الطبيعي يدرك ان الحياة قصيرة ، فلا وقت لديه للشقاء . انه يعيش ليومه وغده ، أما الامس فأشبه بأكلة قد هضمت !

السلوك الجنسي السوي

يلعب الجنس دورا أكثر اهمية مما تتصور بوجه عام؛ في صحتنا الجسمية والنفسية . وليس كل من يقصد الى طبيب نفساني ، لابد أن يشكو من اضطراب في حياته الجنسية ، ولكنه يمكن القول أن غالبية العصابيين غير موفقين جنسيا . وانه لما يثير الدهشة أن عدم التوافق الجنسي يمكن أن يأتي في ركابه بأمراض جسمية وعصبية. والجانب السيىء في الامر أن المرضى لا يدركون العلاقة بين عامل الجنس ونشوء العصاب ، ومن ثم يروحون يترددون على الاطباء يشكون من الصداع ، او أوجاع القلب ، أو فقدان الشهية ، أو سوء الهضم ، أو الارق !

سيدة متزوجة عمرها ٢٧ سنة قال عنها طبيب الاسرة لقد نشأ عندها الخوف من الموت ، وكان ذلك عقب وفاة زوج أمها ، وكانت جنازته أول جنازة حضرتها ، وكانت اعراض مرضها الغثيان والدوار والارق والصداع ، ولما فشل علاجها الطبي بمختلف العقاقير أيقن الطبيب انه بصدد مريضة عصابية .

وفي خلال حديثي معها اصرت على أن متاعبها انبعثت بعد أن علمت ان زوج أمها مات وهو نائم من نوبة قلبية .

وفى تردد عظيم اعترفت اخيرا انها غير قادرة على الاستمتاع بالناحية الجنسية مع زوجها ؛ وذلك لان والديها قد انشآها على الخوف من الجنس الى حد انها حتى بعد الزواج استمرت على الظهور بمظهر متحفظ حيال كل شيء يتعلق بالجنس ؛ ومن ثم اجتمع افتقارها الى التعاون، وتواضعها المتزمت ؛ وخوفها من الولادة ، على أشقاء زوجها ، وكانت تفتخر انها تحبه بطريقة « روحية » .

وقد نجم من تعديل موقفها بازاء الواجبات الجنسية الزوجية نتائج مشجعة ، واختفت مخاوفها العصابية ، وعاد التوافق الجنسى بالسعادة التى حلت محل آلامها الجسمية العديدة .

وما مبلغ علم الزوجة العادية بأعضائها التناسلية ؛ ووظائفها وقدرتها على الاشباع الجنسى ؟ وما مبلغ مايعرفه الزوج العادى عن عواطف المرأة ؛ وعن فن الحب والمغازلة؟ القليل فى الحالتين . ذلك لاننا كنا فى الماضى نتردد بطريقة عصابية فى بحث الجنس أو دراسته . لقد كان الموضوع محرما علينا سواء فى البيت او خارج البيت .

ونحن فى هذا الكتاب الموجز لا نستطيع أن نعالج الناحية الفسيولوجية للجنس ، ولا أن نعطى محاضرة فى الناحية السيكولوجية له ، وكذلك لن نستطيع أن نصف الانحرافات الجنسية ، ولكننا نستطيع أن نذكر كيف تفضى الآراء الخاطئة عن الجنس الى اساءة الفهم فيما يختص باهمية العلاقات الجنسية ، وكيف ينبعث الشقاء فى الحياة الزوجية .

فأول كل شيء ليس هناك فى الرغبة الجنسية مايستحق

ان يخجل منه المرء . فانها غريزة أوجدتها الطبيعة من أجل حفظ النوع ، ولو أن العلاقات الجنسية لم تكن ممتعة ، لفنى العالم منذ اجيال طويلة . ولقد شبت نساء كثيرات على فكرة أن البرود الجنسى صفة نبيلة ، وأن الخفر والحياء مرغوبان ، وأن الاتصال الجنسى مسالة يجب على المراة اداؤها كما تؤدى واجبا وهذا كله يناقض تمام المناقضة ناموس الطبيعة .

ان الرغبة الجنسية مسالة طبيعية كالرغبة فى الطعام مع فارق واحد هو أن الرغبة الثانية يمكن كبحها ولكن الى وقت قصير ، اذ لابد من تحقيقها . أما الرغبة الجنسية : فانه يمكن كبحها الى ما لا نهاية ! واغلب الحالات يستطعن تحقيقه دون عناء ، أما البعض الاخر فينقلبن عصابيات بسبب الرغبات المكبوتة التى لا يدركن من امرها شيئا .

وكل ما نود أن نؤكده هنا انه ليس هناك مايبعث على خوف العروس الشابة من علاقاتها الجنسية مع زوجها ، فهذا جزء من حياتهما الزوجية ، تماما كالجلوس الى المائدة معا ، وتقاسم نفس الطعام او المشاركة فيما يملكان . ان سرية هذه العلاقة هى التى تجعلها أشبه بالامر المعيب ، ولكن هذه الرفقة السرية هى التى تجعلنا فوق مستوى الحيوانات !

بمثل هذه الروح يجب على المراة ان تشترك مع زوجها فى الصلات الجنسية ، وعلى الزوج أن يبث فى زوجته هذه الروح ، بما يبديه لها من حب ، وعطف ، وفهم .

ان العلم يعترف بالرغبة الجنسية كعامل مهم فى الحياة

ذي أثر فعال في اجتلاب السعادة في الحياة الزوجية . وكثير من الناس ينقصهم الاستعداد الكامل للزواج بسبب جهلهم بالناحية الجنسية . ومرجع ذلك اما الى أن الاباء غير قادرين على تزويد أبنائهم بهذه المعرفة الضرورية ، واما انهم خجلوا من بحث هذه الامور مع ابنائهم ، ويقـــرر الدكتور جيلسبى الطبيب النفسانى الانجليزى : « ان الاغلبية الساحقة من المرضى العصابيين الذين قصدوا اليه لم ينالوا ثقافة جنسية من آبائهم . »

وكتب طبيب نفسانى آخر يقول : « انى لخجل كــل الخجل اذ اقول أن رجال المهن الطبية فى الولايات المتحدة لم يعنوا بتاتا بالاهمية الحقيقية للصحة الجنسية ، فليس هناك معهد طبى واحد فيما اعرف يستطيع الانسان فيــه أن يتلقى برنامجا فى الثقافة الجنسية ! وانه لامـــر محزن ، فانى أرى الحاجة الى مثل هذه الثقـافة فى كل يوم » .

وتعزيزا لوجهة النظر الخاصة باهمية المعلومات الجنسية نذكر ان الدكتورة كاترين دافيز التى أجرت بحثا عن الحياة عند ٢٢,٠٠٠ الف امرأة ، اكتشفت أن النسبة الكبرى من النساء المتزوجات السعيدات عندهن بعض الثقافة الجنسية . وقد اكد كثير من الاطباء الاهمية الحيوية للتعليم الجنسى ، وأن كل انسان يجب أن يقرأ كتابا أو أكثر عن الجنس .

ان الجهل بالمعنى الحقيقى للجنس قد يؤدى الى اخطــاء محزنة مؤسفة ، أولها : كبح الرغبات الجنسية بســبب الاعتقادات التالية :

١ ــ ان الغرض الوحيد من الرغبات الجنسية هو اكثار

النسل ، وأن الاستمتاع الجنسي يكون تبعا لذلك أمرا غير مهذب ودليلا على التفكير الشهواني .

ب ــ ان الزوج يجب أن يكون هو البادىء بالمغازلة فى حين تقف الزوجة موقفا سلبيا .

جـ ــ ان الفضيلة مرادفة للصحة .

د ــ ان التوافق الجنسي يلعب دورا ثانويا فى السعادة الزوجية .

هـ ــ ان الرفقة « المثالية » مؤسسة على الحب الافلاطوني الخالي من المداعبات الجسمية والاثارة .

ومجموعة ثانية من الاخطاء تؤدى الى احباط الرغبة الجنسية بسبب الاعتقادات التالية :

ا ــ ان العادة السرية تفضى الى الجنون .

ب ــ ان العانس تبتئس وتحزن اذا فاتها قطار الزواج؛ لانها تريد لنفسها منزلا واستقرارا ، وليس مرجع ابتئاسها الى عدم اشباع رغباتها الجنسية .

جـ ــ على الزوج أن يجتنب العلاقات الجنسية بزوجته ، اذا أراد الا ينجب اطفالا !

ويسير جنبا الى جنب مع هذه المعتقدات الخاطئة حول الجنس ، تلك الفكرة الخاطئة فى أن الشخص غير الصالح جنسيا سيجنى السعادة عن طريق الزواج . والزواج قلما يكون حلا للعقد التى تسبق الزواج . بل ان الزواج على نقيض ذلك ، يعين على مضاعفة الصراع العاطفى بأن يجعل مشكلة الجنس أحد من ذى قبل . وأولئك المضطربون عاطفيا يجب أن يجتنبوا اضطراباتهم قبل الاقدام على الزواج ، والا فليس لنا الا أن نتوقع

ازواجا غير ناضجين ، وزوجات سلبيات ، أو ازواجــا محبطين ، وزوجات باردات رافضات .

تلقت احدى المريضات برنامجا فى الصحة الجنســية قبل زواجها ، واكتشفت فى ليلة زفافها ان علاقتهــا الجنسية بزوجها مستحيلة عمليا ، وبدلا من أن تضطرب ذهبت فى اليوم التالى تطلب مشورة الطبيب ، فاكتشف بعد فحصها أن غشاء البكارة لا يفض الا بعملية جراحية، وهى عملية بسيطة ولكنها حلت مشكلتها ، فقد استطاعت بعد ذلك أن تجنى الرضاء من العلاقة الجنسية .

وفى بعض الاحيان تترك البداية السيئة جروحا مــن شانها ان تعرض السعادة الزوجية الى الخطر فى السنوات التالية ، كتلك المريضة التى كانت تعد نفسها باردة جنسيا ثم اكتشفت ، بعد أن تتبعت منشأ برودها ، أنهــا ذات شخصية عاطفية لا تحتاج الا الى ايقاظ ، وكان زوجهـا يخدعها فى براءة بانه قانع جنسيا ، ثم أصبح أقدر على أعطاء المتعة واجتنائها بعد أن عرف أكثر مما كان يعرف عن الجنس .

ولست ممن يؤمنون بان الجنس هو العامل الرئيسى فى الحياة ، ولكن اعترافات مرضاى قد أقنعتنى بأن الجنس أساسى الى حد أن كل انسان يرفض أن يبحث أو يدرس الجنس دراسة واعية ، أو يعتبر الجنس شيئا « قذرا» أو « قبيحا » لابد أنه يعانى من خداع عصابى .

وانى لاذكر قصة مريضة كانت تمرض فعلا عند التفكير فى أنها ستقول شيئا عن حياتها الجنسية فى أثنــاء عملية التحليل النفسى . لقد كانت تعانى من صداع عصابى ،

لم تكن متزوجة وكانت تزعم ان موضوع الجنس يثيرها ويغضبها ، وقد اعترفت أخيرا أنها كانت تلجأ الى الارضاء الذاتى ، وأن الشعور بالذنب الذى يصاحب هذه الحالة كان يدعوها الى هذا الموقف الدفاعى الذى تستنكر فيه موضوع الجنس ، فتتخذ من هذا الموقف الدفاعى سبيلا لتغطية احساسها بالخطيئة ، وكان الصداع بطبيعة الحال ، يمثل نوعا من العقاب كتكفير عن شعورها بالذنب

وثمة آلاف من حوادث الطلاق كان من المستطاع اجتناب وقوعها ، لو أن كل زوجين تلقيا معرفة صحيحة بأمور الجنس وانه ليقدر أن مابين ٢٠ و ٣٠ فى المائة من النساء غير قادرات على استخلاص الارضاء الجنسى من علاقتهن بأزواجهن .

فاذا كنت مزمعا الزواج ، ففى استطاعتك اجتناب الشقاء الذى ينبعث من عدم التوافق الجنسى . افحص نفسك قبل الزواج ، وقدر حقيقة موقفك من ناحية الجنس ، وتأكد أن وجهات نظرك فى هذا الموضوع طبيعية، فاذا كنت تجهل هذه الامور ، فبادر الى اقتناء كتاب يعالج الثقافة الجنسية ، وانبذ المخاوف غير الطبيعية ، واجعل الحكمة رائدك فى سلوكك الجنسى ، واذكر أن الحياء كالانغماس يكشف عن شخصية غير متكيفة . واذكر كذلك أن الارضاء الجنسى لم يعد شيئا محرما ، وأن تكيف الزوجين احداهما للاخر جسميا ونفسيا هو الاساس للزواج السعيد .

فاذا لم تجد التوافق فى صلاتك الجنسية ، فابحث عن السبب ، وبما يكون هناك مايمكن عمله لتحسين

صلاتك الجنسية . فاذا لم تستطع ذلك دون معونة ، فبادر الى طلب النصح والمعونة من الاخصائيين النفسانيين، لقد كنت محبا حين تزوجت ؛ فما الذى طرأ على هذه الجاذبية الجنسية القوية التى كانت متبادلة بينكما ؟ اية آراء فاسدة غيرت تلك الجاذبية ؟

ان هناك أسبابا عديدة لفشل الزواج ، وليس عدم التوافق الجنسى أقل هذه الاسباب . ان فى الاستطاعة العمل على انجاح الزواج ، اذا كان كل من الزوجين يواجه الضوء والحقيقة .

الزوج السيىء يمكن ان ينصلح

وفى الاستطاعة أن نقسم الزيجات من حيث النسبة المئوية للسعادة الى أربعة أقسام :

١ ـ طيب « ٧٥ ـ ١٠٠٪ »
٢ ـ متوسط « ٥٠ ـ ٧٥٪ »
٣ ـ سيىء « ٢٥ ـ ٥٠٪ »
٤ ـ مستحيل « ٠ ـ ٢٥٪ »

فالزواج الصالح هو الذى يكون فيه لكل من الزوج والزوجة شخصية طبيعية ، فهما يظهران كل دليل على حسن التكيف القائم على اساس سليم ، وهما مستعدان لاداء كل الالتزامات التى تشيد الاساس الصحيح للزواج السعيد ، ان لهما قوة الاحتمال ، وحسن الفهم ، ويعرفان معنى الحب ، وهما عادة خاليان من العقد الخطيرة التى تسبق الزواج . ومثل هذين الزوجين يحققان مابين ٧٥ و ١٠٠٪ من السعادة .

أما الزواج المتوسط فهو اكثر حالات الزواج شيوعا وانتشارا بين الناس . وفى هذه المجموعة يسلك الزوجان سلوكا طيبا ، وهما طبيعيان بقدر قدرتهما على التكيف احدهما للاخر ، واختلافاتهما ليست خطيرة ، وقد لا يستطيعان أن يفخرا بالسعادة الكاملة ، ولكن مامن واحد منهما يحس أنه شقى شقاء محددا . ومثل هذين الزوجين يصل بهما الزواج الى نسبة تتراوح بين ٥٠ و ٧٥٪ من الرضاء الذى ينحصر عادة فى البيت وتعليم الاطفال ، والتامين ضد عدم الاستقرار الاقتصادى أو الصحى ، والعطلات الدورية ، وجماعات الاصدقاء ، والاتفاق المتبادل على قبول ما يعترض طريقهما فى شجاعة • انهما يعيشان لغرض معين ، هو أن يظفرا بالسعادة لينعما بها مع الاخرين .

اما الزواج السيىء فهو عادة نتيجة سوء الاختيار ، فاما ان الزوج والزوجة غير متلائمين عاطفيا ، احدهما للاخر ، لانهما متعارضا الشخصية ،واما انهما ـ احدهما او كليهما ـ كانا غير صالحين للزواج بسبب عدم النضج النفسى ، او لوجود مركبات عصابية فى نفسيهما قبل الزواج ، واما انهما عاشا فى بيئة منزلية عصابية ، وامضيا طفولة شقية، ومن ثم يصبحان غير قادرين على ايجاد علاقة غرامية طبيعية نحو الجنس الاخر وكنتيجة لهذه الحال يمكن أن يفترض أن الزواج كان منشؤه عصابيا .

وقد دلل على ذلك الدكتور « ادموند برجلر » مؤلف كتاب « الزواج التعس والطلاق » اذ قال : « أن جذور الفشل فى الحياة الزوجية تمتد الى الوراء .. الى عهد

طفولة الزوجين حين استقرت فى النفس بطريقة لاشعورية وانتجت هذه الصورة لمسلك عصابى ، وأفضى الامر الى اختيار عصابى لشريك الزواج » .

وقد اعترفت لى احدى مريضاتى فى أن السبب الوحيد فى زواجها من زوجها الذى لا تحبه ، أنها كانت جد راغبة فى الفرار من بيت أبويها الشقيين ، فقد كانت تعانى الامرين من الشقاق الدائم بين أبويها ، ومن ثم عولت على الفرار من هذا الجحيم بالزواج !

وقد يتزوج البعض من أجل المال ، والبعض الاخر من أجل الاستقرار أو المصلحة الذاتية . ثم هناك زيجات يدبرها الآباء دون اهتمام بمبلغ الحب المتبادل بين الشريكين . ومن حسن الحظ أن هذه الطائفة الاخيرة يتناقص عددها فى الايام الاخيرة .

على ان اكبر عدد من حوادث الطلاق انما ينشأ عن الزيجات المستحيلة ، وهى تختلف عن الزيجات السيئة فى انها فى هذه الحالة لا يقتصر الامر على سوء الاختيار ، أو غياب الحب ، بل لان الشريكين يأبيان ان يبذلا اى مجهود لانقاذ صرحالزواج من الانهيار . فالزوج المدمن الخمر ، أو المنحرف جنسيا ، او زير النساء ، أو الشرس الذى يضرب زوجته ، يدخل ضمن هذا التقسيم .

وثمة آلاف من الزوجات يصبن بانهيار لانهن يتعرضن لقسوة عقلية وجسمية على أيدى ازواج ساديين ، على أنى لست ابدى هنا بحث موضوع الزواج المستحيل ، وانما كل ما أود أن ابينه أن الطلاق ليس دائما هو خير الحلول لما نسميه الزواج السيىء ففى بعض الاحيان يمكن انقاذ مثل هذا الزواج .

جاءنى منذ عام زوجان لاستشارتى فى امر عدم التوافق بينهما . وكانت الزوجة ــ جوان ــ مجرد طفلة الفت أن تنفذ كل رغباتها ، فشبت مدللة انانية . اما زوجها ــ جيم ــ فكان رجلا سلبيا ضعيفا ذليلا ، فى حين كانت زوجته طاغية ، مسيطرة ، مسترجلة تعانى من « مـــركب الاب » .

وكانت عاجزة عن القيام بدور الزوجة فى الزواج . وشكا الزوج من انها غير راغبة فى اداء واجباتها الزوجية، وانها تعتبر نفسها زوجته بالاسم فقط ، وتريد أن تفعل ما تشاء الى حد انها فى احدى الرحلات خانت عهـــود الزوجية !

واقترحت عليهما ان يتقبلا التحليل النفسى رغبة فى انقاذ حياتهما الزوجية ، فابت الزوجة ذاكرة أن ليس هناك عيب فيها ، وان زوجها محب ثقيل الظل ، وان الانفصال هو خير حل ، ومن ثم حصلت على الطلاق .

اما الزوج فقد حلل تحليلا نفسانيا ، واصبح مدركا لكل مواضع الضعف والقصور فيه ، وعمل على اصلاحها، وسلك حياة جديدة ، وكان القدر رحيما به ، فالتقى فى هذه المرة بالفتاة الصالحة له ، واستطاع ان يحسن اختيار شريكته . وهو الان زوج سعيد أما ــ جوان ــ فقد ساءت حالتها بعد الطلاق ومن الرسائل التى ارسلتها الى زوجها السابق ، كان واضحا انها وجدت أن طلاقها من زوجهـــا كان خطأ فاحشا . وحتى تتمكن جوان من التعرف على حقيقة نفسها عن طريق التحليل النفسانى فانها ستستمر فى اشقاء كل من تتزوجه .

لقد علمتنا التجارب ان الساق الهيضة اذا أحسن علاجها فانها تستطيع أن تؤدى وظيفتها كالساق السليمة تماما ، ولهذا فانى أعتقد انه فى حالة الزوجين – وخاصة اذا كان لهما أولاد – اللذين تزوجا وهما يعتقدان انهما سيكونان سعيدين معا ، ثم اكتشفا أنهما يختلفان،أحدهما عن الاخر ، فى أكثر الامور ، يمكن بوساطة التحليل النفسانى ، ومع توفر الرغبة فى حياة أسعد ، أن يحسنا علاقتهما ، وينقذا زواجهما من الانهيار وقد لا يبلغان مبلغ الزواج الطيب ، ولكنهما على التحقيق يستطيعان أن يحققا النجاح والرضاء اللذين يتوافران للزواج العادى.

وفى خلال أربعة عشر عاما قضيتها فى الاصغاء الى المتاعب العائلية التى رواها لى مئات الازواج ، أتيحت لى الفرصة للوقوف على الاخطاء المحزنة التى يرتكبها هؤلاء المرضى ، الذين اندفعوا فى غير تفكير الى اختيار سبيل الطلاق بدلا من سبيل الاصلاح والتوفيق ، فى حين أن غيرهم افادوا كثيرا من وراء محاولاتهم علاج أسباب عدم التوافق بينهم ، ووصلوا الى بر السعادة المشتهاة .

فكيف يمكن انقاذ الزواج السيىء ؟

ذلك باحدى وسيلتين :

١ – عن طريق خطة متبادلة للتحليل الذاتى ، وايجاد ادراك جديد واحتمال ما يقتضيه الموقف من تضحية وجهد .

٢ – أو عن طريق معونة الطبيب النفسانى اذا كان عدم التوافق ناشئا عن صراع عميق ، أو اذا كانت الجهود التى بذلها الزوجان لانقاذ الزواج قد فشلت واخفقت .

وكثير من الازواج يخشون التصريح بمتاعبهم للمحلل النفسانى ، ظنا منهم أنه سيقال لهم ان الطلاق هو الحل الوحيد لخلاصهم من هذه المتاعب ! على أن الامر على النقيض ، الطبيب النفسى يبذل كل مستطاع ليقرب بين الزوج وزوجته ويخلق بينهما علاقة منسجمة .

ومن المحتمل أنى لو نقلت للقارىء طريقة معالجة المتاعب الزوجية لزوجين على وشك الانفصال ، فقد يستطيع أن يستخدم ما يشبه هذه الوسيلة لحل مشكلته الزوجية دون الالتجاء الى معونة خارجية .

ان الخطوط الاولى هى أن تحدد ، تبعا للاوصاف التى سقناها للزواج السيىء والزواج المستحيل ، أين يقع زواجك بالضبط ! فاذا كان زواجا سيئا ، وكنتما راغبين معا فى التعاون على تغيير الحالة ، فابدأ دون أن تتوقع مجهودا ضخما من الطرف الاخر . واذكر أن التوافق الزوجى مسألة يجب أن تعمل من اجلها وتبذل مجهودا للظفر بها ، ليست مسألة وهمية تطالعها فى رواية غرامية ، ولا حاجة بك الى التطلع الى الكمال فان ذلك التطلع عصاب فى ذاته ان الاشخاص الذين يصرون على أن يبلغ كل شىء مما يصنعون مبلغ الكمال هم فى الحقيقة أشخاص يعانون من البغض والكراهية !

اذكر مريضة من دابها ان تبذل كل جهدها فى اصلاح عبارات زوجها ، كانت متلهفة دائما الى اصلاح اخطاء الآخرين ، والى رعاية طفلها رعاية دقيقة ، وكانت النتيجة ان اجتلبت عداء زوجها ، واصحابها وطفلها ! ولكى يكون الانسان سعيدا يجب أن يكون انسانيا ، وأن يتجاوز عن اخطاء الاخرين .

انك لا تستطيع ان تتوقع من شريكك فى الزواج ان يستجيب لكل نزواتك ، وأن يفكر كما تفكر ، وأن يحسن أداء كل ماتطلبه وقد يكون بعض ماتطلبه غير معقول ! ان هذا النوع من حب التملك والاستحواذ من أسباب سوء الزواج ، فللزوج « والزوجة » الحق فى التمسك بجانب من شخصيته قبل الزواج لان الزوجة تنتظر من زوجها ان يقنع نفسه دائما بهالة مثالية ، أو قد يريد الزوج من زوجته أن تتخذ جناحى ملاك . ان على الانسان أن يسمح بوجود ما يدعى « بعدم التوافق الطبيعى » .

والخطوة الثانية أن تحلل نفسك ، واجعلها مهمة واجبة الاداء ، والق على نفسك هذه الاسئلة : « ماذا كانت طبيعة العلاقة القائمة بين ابى وامى ؟ هل كانا يتبادلان الحب » واذا كان قد تم بينهما طلاق ، فماذا كان تأثير الانهيار العائلى على ؟ وهل نشأت من أسرة عصابية ؟ وكيف كان جو الاسرة ؟

ان مثل هذه البيانات ستساعدك على اكتشاف منبع شقائك فى حياتك الزوجية ، والاثار العصابية التى انتقلت معك الى حياتك الزوجية .

هجرت احدى مريضاتى زوجها عقب خلاف نشب بينهما ، وهرولت الى امها . ثم مالبثت أن اكتشفت انها كانت ضحية لسيطرة امها ، وأن امها « التى طلقت اباها » كانت عصابية الى أقصى حد ، وكانت تحب التملك والاستحواذ . وحين تحققت المريضة من مبلغ شقائها فى بيت اسرتها ، عادت الى زوجها ، وقررت أن تأخذ على عاتقها فى المستقبل تحليل آلامها واحزانها ، وأن تتباحث مع زوجها فى شانها بدلا من امها .

وقد اكتشفت عند مراجعة سجلاتى أنه غالبا ما تكون الزوجة التى تسعى للطلاق قد نشأت فى أسرة فيهـا الطلاق ، وكذلك تنطبق هذه الحالة على الزوج الذى يلوم زوجته ويحملها مسئولية فشل الزواج . ولا يمكن ان يكون مجرد مصادفة أن الاشخاص الذين نشئوا فى بيوت منهارة هم اكثر الازواج تعرضا للشقاء والتعاسة فى الحياة الزوجية ، وعلى ذلك فانه من المهم ، حين تحلل نفسك وظروفك ،أن تتأكد من أن شقاء الوالدين وان ضـروب الاخفاق الذى عانيته فى طفولتك المبـكرة لا تؤثر ـ لا شعوريا ـ فى مواقفك الحاضرة نحو الحب ، والجنس ، والزواج .

واسأل نفسك كذلك : « اى نوع من الناس كنته قبل الزواج ؟ هل كنت شقيا بائسا ؟ ولم تزوجت ؟ هل يحبنى الناس ؟ وأى نقائص الشخصية اشكو ؟ وهل موقفى من الجنس طبيعى ؟ »

فاذا أنت أجبت عن هذه الاسئلة بصدق واخلاص فلن تلبث أن تكشف السبب فى كثير من متاعبك .

وعلى الرغم من الحالة التى قد يكون عليها شريكك ، فان عليك أن تعرف نفسك أولا ، وفيما بين ثلاثة أشهر وستة اشهر ستستطيع ، ببعد النظر وقوة العزم ، أن تصبح شخصا جديدا . انها مسألة تنظيم ذاتى ، ورغبة أكيدة فى ايجاد عادات جديدة . والطريقة الوحيدة المؤكـدة لتغيير حالة زوجك « أو زوجتك » أن تغير من نفسك . تأكد أولا انك أديت حق الأداء نصيبك من الصفقـة ، وانك بذلت قصارى جهدك كى تجعل شريكك فى الزواج

سعيدا . ان التحليل الذاتى ، والتقويم الذاتى هما خير الخطوات فى حل مشكلة الزواج السيىء .

ثالثا : اذا نجحت فى تقويم نفسك ، فعليك ان تعاون شريكك في أن يحدث فى نفسه مثل هذا التغيير وانت طبعا فى حاجة الى ان يعاونك فى ذلك ، ولكن المحاولة ضرورية ، وانت قمين بالنجاح اذا كانت محاولتك بطريقة لبقة كيسة .

والمحلل النفسانى يحتاج الى تحليل نفسه قبل أن يتمكن من تحليل غيره . فان عليه أن يتعلم تقدير نواقصه الشخصية ، والاقلال منها ، واعطاء الدليل على انه مستقر متزن ، وانه خال من الصراع النفسي وبغير هذا تكون مهزلة ان يتقبل مريض نصيحة من محلل نفسانى يحتاج شخصيا الى النصيحة !

فاذا شعرت انك نميت فى نفسك نفاذ بصر رايته كافيا لتكوينك العاطفى ، ففى استطاعتك عندئذ تقدير العوامل التى سببت فى شريكك عدم التوافق الحالى ، فحاول أن تبحث استنتاجاتك مع شريكك بطريقة سياسية ، دون أن تتخذ مظهر التفوق أو التقليل من شان الشريك .

وستصبح أقوى احتمالا حين تقدر سلوك شريكك بتاثير عوامل ترجع الى ماضى اسرته وطفولته . ووجه المشكلة فى فى اغلب الازواج التعساء ، انهم يعمون عن قصور شخصياتهم ، ويلقون التبعة على الشريك ! ويجب الاقلال من المناقشات الانفعالية اذا كنت تنشد الظفر بالسعادة الزوجية ، انك تستطيع ابداء النصح دون أن تثور ، مذكرا نفسك بانه ينبغى لك أن تظل هادئا مسيطرا على عواطفك .

واولئك المحظوظون الذين وفقوا الى الوقوف على سر التكيف الذاتي ، ونجحوا فى تقويم ذواتهم ، ينجحون عادة في معالجة الاخرين . ان معرفتهم بالطبيعة البشرية عندئذ تساعدهم على مسايرة كل انسان اخر تقريبا ، واذا ووجهوا بموقف جد عسير فان لهم من الذكاء مايدفعهم الى البحث عن النصيحة الناجعة .

والخطوة الاخيرة فى انقاذ الزواج السيىء هي استشارة اخصائي نفساني اذا كنت قد سلكت كل السبل وفشلت ، واغلب الظن انه سيعاونك في الوصول الى قرار يتناسب مع ظروفك الخاصة . واذكر انه اقدر منك على تقرير الخطوة التالية التى يجب أن تخطوها ، فبذلك تستطيع ان تشعر على الاقل انك قد فعلت كل مايمكن عمله لتجنب النتائج السيئة التى تترتب على الطلاق .

وتشير الاحصاءات الاخيرة الى أن هناك عددا كبيرا جدا من الزيجات تمت سريعا وبغير اتزان ، ونتج عنهما الكثير من حوادث الطلاق التى تمت كذلك بطريقة سريعة وفي غير اتزان وكثرة وقوع الطلاق بلا تمييز امر موهن لعزائم المجتمع كله ، فلو اخذنا على عاتقنا جميعا تبعة تشجيع الازواج والزوجات على البحث فى اعماق نفوسهم عن سبب شقائهم ، فاننا بهذا لا نسدى يدا بيضاء للازواج وحدهم ، بل للمجتمع وللاجيال القادمة ايضا .

تستطيع أن تكتسب الحب

ان الناس يسعدون أو يشقون تبعا لقدرتهم على منح الحب ومبلغ سعة قلوبهم لتقبل الحب .

جاءتنى يوما مريضة شابة فى الرابعة والثلاثين من عمرها وقالت لى :

« ان ما أنا فى حاجة اليه يادكتور هو انسان يحبنى ، ودار واطفال كثيرى من الناس . ان ذلك كفيل بان يشفى كل أمراضى » .

وقلت لها : « انكَ تصنعين العربة قبل الحصان . ان المسألة هى : ما مبلغ قوة جاذبيتك ؟ »

ولقد علمت أن خطابا كثيرين تقدموا لها ، ولكنها ، كما يبدو ، لم تستطع أن تحتفظ بواحد منهم . فهى اما انها حاولت أن تثير غيرتهم ، واما انها كانت لا تحسن الحديث، ففى ذات مرة اندفعت فى طيش وقذفت بآخر سهم فى جعبتها واقترحت الزواج على رجل كان خجولا هيابا محجما فأفزعته !

« هل ستراها ستظل عانسا ؟ » كان هذا هو الخوف الذى يسيطر على عقلها ، وهى كالاف غيرها من النساء تتوهم كما يتوهمن ، ان الحب سيمر فى طريقها يوما من

حيث لا تدرى وستعيش مع فتى أحلامها عيشة سعيدة الى الابد .

وطلبت منها ان تنظر فى المرآة وتخبرنى بما تراه . لقد كانت الصورة المطبوعة على صفحة المرآة تكشف عن عينين غامتا بعدم القناعة وعدم الرضا ، وشفتين اطبقتا فى مرارة . وكانت جميلة الصورة تكشف عن كيان عصابى . لقد بدات كامرأة نسيت كيف تبتسم !

وبدت عليها الدهشة حين قلت لها أن المرء يعد نفسه للحب بأن يصبح دائما أكثر جاذبية وفتنة كلما تقدم به العمر ، وان عملية الاعداد تبدأ منذ الطفولة . ومن سوء الحظ أن الاباء ينشئون أطفالهم تنشئة غير سعيدة فى كثير من الحالات ، حتى اذا كبروا وشبوا عن الطوق ، يصبحون غير قادرين على انشاء علاقة ودية طبيعية مع الجنس الاخر ، فيشبون عصابيين غير محبوبين ، يمقتون — دون أن يشعروا — آباءهم وانفسهم ويثارون من الاخرين لما عانوا من احباط وشقاء فى طفولتهم . وفى شبابهم يتاصل فى نفوسهم جوع للعطف لا يشبع ، وفى الوقت نفسه تكون لهم شخصية تصد الحب وتبعده !

وهذه الحاجة العظيمة للحب ليس وجودها مقصورا على العصابيين ، بل هى موجودة عندنا جميعا ، وقليل منا من يدرك ان الحب يجب أن ينال بالجهد والسعى ، وانه لكى نتلقى الحب يجب أن نكون قادرين على منحه . ان الحب ليس مجرد قبلات وضمات ، انه حالة ذهنية ، انه شعور بالسلام العميق يشع على الاخرين . انأسعدنا

هم أولئك الذين يحسون البشر ، والسرور ، والعطف ، وحسن الفهم . ان لهم مزاجا محبوبا ، وفلسفتهم فى الحب تعاونهم أكبر العون حتى فى أظلم الظروف .

قصارى القول : فان تجعل نفسك محبوبا جذابا هو سر قدرتك على اقتناص الحب والاحتفاظ به . والمرء ليس بحاجة الى البحث عن الحب فى أطراف العالم النائية ، ان القدرة على الحب موجودة فى أعماق كل منا ، وما أشبه أكثرنا بالفيلسوف الشارد الذهن الذى يبحث عن نظارته ، ثم يكتشف بعد ذلك انها فوق عينيه . كذلك نحن نبحث عن الحب فى كل مكان خلا أعماقنا !

ومع التسليم بأن الحب احساس وفلسفة وليس بحثا عن كنز ، فان عليك بعد هذا أن تعرض نفسك للاختبار التالى ، فقد تلقى نتيجته الضوء على فشلك فى الزواج او فشلك فى الظفر بالنجاح فى الزواج :

١ ــ هل انت مغرم بنفسك ؟

اذا كنت كذلك فما من احد يمكن أن يحبك ! ان هناك اشخاصا كثيرين هم فى الواقع متزوجون من أنفسهم ، فكل حبهم يتحول الى الداخل ، وهم ضحايا « مركب النرجسية » . انهم يبالغون فى تقدير اهمية مظهرهم ومواهبهم ، ويحيطون أنفسهم بجدار من زجاج .

اعترفت لى مريضة كانت دائما تسمع من أبويها واصدقائها المديح والاطراء فى جمالها ، ان شقاءها فى زواجها يرجع الى عدم استطاعتها أن تمنح نفسها تماما

لزوجها . لقد كانت غارقة فى حب نفسها ، وكم من مرة أفزعت المرضى من مركب النرجسية حين كنت أقول لهم أنهم غير قادرين على حب أحد البتة بسبب حبهم لانفسهم عصابيا ! .

لا تحسبى الجمال مصيدة للحب ، فقد يحمل الجمال معه عدم القدرة على الحب ، والمرأة التى لا تستطيع الفرار من انشغالها بجمالها ، غالبا لا تثير اهتمام الرجال أو لا تستحوذ على اهتمامهم الا لفترة قصيرة ، وهى فترة لا تعود عليها الا بالقليل من السعادة الحقة ، وما أشبه الولاء الذى تتوق اليه بنشوة الخمر ، تثمل الراس طوال مدة وجودها ، ثم تترك بعدها شعورا بالفراغ والعزلة ان الجمال زائل لا محالة يوما ، اما أن يكون المرء محبوبا، فمعناه أن يشع الاشراق على مر السنين ، سواء ظل على جماله أم ذوى هذا الجمال .

٢ ـ هل تحسن المناقشة ؟

من الناس من يظن أن خير ما يفعل المرء هو أن يكون صادقا كل الصدق ، ويعبر عن كل آرائه أكثر مما يتكتمها أمثال هؤلاء الذين نسمعهم يقولون دائما : « لقد قلت له فى وجهه » أو « لقد طلبت رأيى . . وهذا هو ما أراه ». ان طعن الاصدقاء المتألمين بمدى الالفاظ ليس عملا شريفا انه نوع من انواع السادية المرضية .

لا حاجة بك الى أن تقول لمضيفتك ان اللحم غير ناضج، يمكنك ببساطة أن تلتزم الصمت دون ان تتهم نفسك بأنك

لم تكن أمينا ! والذين يألفون السخرية ، ويعمـدون الى ارباك الآخرين سرعان ما يفقدون الاصدقاء . والفتيـات اللائى يتحدثن عن أصدقائهن من الرجال رغبة فى اجتذاب الرجال هن فتيات خلو من الكياسة واللباقة ، فانهـن يصمن أنفسهن وصمة لا داعى لها ، وقد تكون النتيجـة حرمانهن من معجب محب .

وقد لا نستطيع جميعا أن تكون سياسيين فى أحاديثنا، ولكننا نستطيع أن تكون عطوفين ، تكبح النفس عن النطق بالكلمات الجارحة المؤلمة وان كانت « حقيقة » ، ولكنها حقيقة تترك وراءها جرحا اليما !

أمثال هذه السبل من الحديث تمثل الجانب السلبى ، فلننظر الآن الى الجانب الايجابى .

لقد أصبح موضوع المناقشة « المثيرة للاهتمـام » طيفا مخيفا ، وبدأ الناس يتلقون فيه المحاضرات ، والواقع أن كل ما يحتاج اليه المرء ليتقن هذا الفن أن يحب الناس وأن يهتم بأمزهم ، حتى يألف بطريقة آلية أن يصبح شريكا فى محادثة شائقة .

فاذا أنت ياسيدتى ، أحببت الناس ، فانك لن تصبحى الفتاة المتسلطة التى تتحدث بلا انقطاع ، ومن جهة أخرى لن تصبحى الفتاة التى ليس لديها ماتقوله ! أن حبـك للناس سيوسع دائرة اهتمامك ، وسيمد أفق صداقتك وحبك للناس ان الناس هم الذين يبدعون الموسـيقى ، ويخلقون الحب ، ويصنعون الحياة ، فاذا أنت أدركت ذلك فسرعان ما ستجدين اهتمامك بالناس يزداد وستجدين نفسك تسايرين العالم .

والعبوس معد ، لا يلبث أن ينتقل الى الشخص الاخر ، وحين يتذكر هذا الشخص الاخر ماكنت عليه من عبوس، فسوف يتجنب مقابلتك فى المرة الثانية . وكالعبوس الشكوى الدائمة .. ويجب أن تخرج بحديثك عن دائرة حياتك ، وأن تصغى فى رغبة واهتمام الى حديث الشخص الآخر . انها قوة مغناطيسية . فالضحك يثير الضحك ، والحب يثير الحب .

٣ ـ هل انت فائق الحساسية ؟

اذا أنت اتخذت موقف الملاكم ـ عقليا ـ حين يتجمع حولك الناس ، فانهم لن يحسوا بالراحة فى وجودك . هذا هو موقف الانسان الشديد الحساسية ! انه يقذف بكل ضروب دفاعه دون أن تكون هناك حاجة اليه ، أو يتراجع وينزوى شاكيا متألما من هنات هينات ، حقيقية أو متوهمة !

ان الآخرين من البشر مثلك . وانت تنسى الاهانات التى طعنت بها الغير ، ولا تذكر الا عدم الاكتراث الذى بدأ من الآخرين نحوك !

ان الزوجة التى تبكى كلما أفلت زوجها من قبضة يدها، كفيلة بأن تجد نفسها آخر الامر وحيدة مع أحـزانها وآلامها . ان « الانقباض » ليس الا علامة من علامات عدم النضج العاطفى ولن يجدى الانسان شيئا أن يكون مفرط الحساسية .

فمن أجل سعادتك يحسن بك أن تصفح ، وتنسى ،

ولا تحمل الهم وترضعه . والاخفاق فى الحب يتأتى نتيجة للافراط فى الاحساس بتوافه الحياة . فكثيرا مانرى اثنين متحابين حبا عميقا ، ولكنهما دائما التنازع والتخاصم بسبب التوافه ، ان كلا منهما شديد الحساسية ، ويقف من الآخر الموقف الدفاعى ان حبهما لحن جميل يعزف على آلة غير صالحة !!

والسبب هو الغيرة التى لا مبرر لها . والغيرة الدائمة ليست ابدا دليلا على حبك للشخص الآخر ، بل هى برهان على انك غارق فى حبك لنفسك . انها ليست أكثر من اثر باق من غريزة التملك فى عهد الطفولة . هذه الغيرة غير المعقولة هى سرطان الحب الذى يقضى عليه . انها تنهش القلب ، وتترك من يكون الضحية عاجزا عن أن يغدق الحب ويتقبله . فاذا كنت تعانى من الغيرة ، دون سبب يبررها ، فاذكر انها عاطفة غير طبيعية واعمل على اجتثاث جذورها بكل ما يسعك من جهد .

والصفح ليس أمرا سهلا ، وكذلك ليس من السهل أن تمنح الانسان الذى تحبه أشهى ثمار الشكر ، ولكن ذلك هو السبيل الوحيد للسعادة ، وهو الضمان الاكيد للاحتفاظ بالحب فى قلبك مزهرا ناضرا .

أعرف زوجين أخذا على عاتقيهما أن يعتذر الذى فى جانبه الحق ، وقد عادت عليهما هذه القاعدة بالسلام والوئام بعد كثير من سوء التفاهم والخصام .

٤ ـ هل انت على طرفى نقيض مع نفسك ومع الآخرين؟

اذا كنت تناصب نفسك العداء ، فلن تستطيع أن تساير غيرك من الناس ، واذا كنت تجارب العالم ، وعملك ،

ومدرستك واسرتك ، فابحث فى نفسك عن اسباب سأمك وعدم رضائك وحتى تقف على السبب فى شقائك ، فانك لن تستطيع الانسجام مع الاخرين ، وستفقد كل الفرص لاكتساب الحب والسعادة فى حياتك الزوجية ، فمادامت هناك حرب دائرة فى داخل نفسك ، فلن يكون هناك سلام لاولئك الذين يريدون الحياة معك .

واذا عجزت عن العثور على منشأ سأمك ومللك ، وبالتالى عجزت عن مسايرة عالمك فعليك أن تنشد المعـونة . لا تصبر على افتقادك حب الناس ، بل يجب أن تعـرف السبب ، والسبب فى أعماقك ، فافحص نفسك بعيون غيرك اذا لم تستطع ان ترى نفسك بعينيك .

واذا أنت ، يا سيدتى ، سألت نفسك : « اى طراز من الازواج سيكون هذا الرجل ؟ » ولم تسألى نفسك « أى طراز من الزوجات سأكون ؟ » فأنت اذن لم تتعلمى معنى الحب . يجب أن تضعى نصب عينيك الامرين معا ، نفسك والشخص الذى تحبينـــه . ابحثى صحتك العاطفية ، وقدريها تقديرا واقعيا صحيحا كما تقدرين حالة صحتك البدنية . وقد تعينك على هذا التقدير القائمتان التاليتان واحداهما تتضمن العواطف الصحيحة والاخرى تتضـمن العواطف المريضة :

العواطف السليمة	العواطف المريضة
ضبط النفس	الغضب
الحـب	الكراهية
العطـف	الانانية

الثقـــة	الخوف
الايمــــان	الشـــك
التواضـــع	الغرور
الفهـــم	الغيرة
القنـاعة	الحسد
الصـفح	حب الانتقام
الطمـوح	البـلادة

وهذه العواطف المريضة التى تضعك على طرفى نقيض مع نفسك ، ستنعكس على موقفك تجاه أى شىء آخر : والناس سراع فى الاحســـــاس بهذه العواطف ، سراع الانسحاب ، فان الحب لا يمكن أن يمد جذوره فى أرض لها مثل هذه الصفات .

فاذا كانت لك تسلطات تحزبية عن الحب ، أو الدين ؛ او الجنس ، أو الحياة بوجه عام ، فبادر الى استجلائها ، واحذر على اية حال أن تعلن عنها بين أصدقائك .

كانت احدى مريضاتى تعانى من مخاوف مقبضة ؛ وليست هذه مسألة نادرة ، فاننا جميعا نعــانى من التسلطات الى حد ما ولكن هذه الفتاة لم تستطع أن تقاوم اندفاعها الى انباء أصدقائها من الرجال بمـــا تحسه . وكانت النتيجة المحتومة أن ابعدت عن ساحتها الرجال . ولعل هذا مثل متطرف ، ولكننا جميعا نعرف التعصب الدينى ، والتعصب العنصرى ، وكل أنواع المتعصــبين فى مختلف امور الحياة .

والتعصب يضل الشخصية ويشوه معالمها . انه ييبس الحب ،فالحب يعتمد على خليط من العوامل الداخليــة

والخارجية ، والعوامل الداخلية يجب أن تسبق الاخرى ، فتعصبك وخصومتك سينفران الاصدقاء كأنما مسوا أسلاكا مكهربة !

أن الحقيقة تكمن فى المثل الذى يقول : « الحب ينبع من اسعاد الآخرين » . ان موقفك الودى مع الاخرين سيكثر من فرص ايجاد السعادة ، فانزع من نفسك كل ضروب الحقد والمقت ، شخصية كانت ، أو عقيدية أو سياسية .

٥ ـ هل انت لطيف المعشر ؟

منذ سنوات مضت دار جدل صاخب حول ما سموه « زواج المعاشرة » . لقد كانت محاولة يائسة من جانب النفوس المعذبة للبحث عن الرفيق الطيب ، وكانوا الى حد ما ، يسيرون فى طريق سليم صحيح ، فقد كانوا يعلمون انه بغض النظر عن متعة الغرام ، فان الغبطة الناشئة من الرفقة ، وهى العامل الدائم فى الزواج ، لا تعتمد على الغرام المشبوب ، ان الرفقة الطيبة هى الزيت الذى يلين عجلة الحياة ، وبغيرها تكون الرحلة شاقة مؤلمة ، وقد تنتهى بمأساة .

وكم من مرة نسمع هذا التساؤل : « كيف اتيح لمثل هذه الارملة التى حرمت الجمال ان تظفر بزوج ثان أو ثالث ، فى حين انى انا الشابة الجميلة لم استطع ان احصل على زوج واحد ؟ » .

والجواب على هذا اللغز المحير بسيط ، فهذه الارملة

لابد انها تحلق فن المعاشرة . انها صفة تبز كل اعتبار آخر فى الزواج بل انها تتميز على الحب . ان حسن معاشرتك معناه أنك صبور ، بعيد عن الانانية فى علاقتك بشريكك فى الحياة . ان كثيرا من الرجال والنساء يتزوجون فى ابان اتقاد شعلة العاطفة ، وهم يعلمون حق العلم ان فرص المعاشرة الطيبة ضئيلة . والصحوة من هذا الحلم غالبا ما تكون سريعة مفزعة ان ممناها قضاء عمر فى الندم والخلافات ، أو الانتهاء الى الطلاق .

ان المراة اللطيفة المعشر جوهرة فى نظر الرجال . انها تتغاضى عن الاخطاء الصغيرة ، وتمنح نفسها فى يسر دون أن تشعر أنها شهيدة أو ضحية ، لأنها تستمتع بالمنح والعطاء . انها لا تقيس الرجل بالحلى التى يعلقها على جسدها ، ولا بمقدار التأثير الذى يحدثه فى نفوس صديقاتها ، انما تقيسه بمقياس سعادتهما معا وحبهما المتبادل .

ان الحب قوة فى الاعماق ، وهو فى متناول كل انسان . وفى الحياة الصاخبة يصبح هو وحده الثروة التى لاجدال حول ملكيتنا لها ، فاذا أردت أن تحب فكن محبوبا ، أو كما قال « فيلدز » : « ان اشعة الشمس فى أعماقنا لا تبعث الدفء فى قلب صاحبها فحسب بل كذلك تبعث الدفء فى كل من يتصل بها ويقرب منها » .

رد الفعل الطبيعي والعصابي

كان من نتيجة دراستي ومحادثاتي مع الافراد غير المتكيفين للحياة خلال الاربعة عشر عاما الماضيــة ، ان خرجت بأن الافراد الذين يعانون من الانهيارات النفسية انما ينهارون بسبب طريقتهم في رد الفعل تجاه آلامهم او ملذاتهم .

وحين أرتد بذاكرتي الى هؤلاء المرضى ، أستطيع أن أقسمهم الى الاقسام الآتية :

١ ــ اولئك الذين لا يستطيعون احتمال قدر معتدل من الآلام الجسمية والذهنية .

٢ ــ أولئك الذين تتسلط على أذهانهم الرغبة في معاناة الالم الشديد .

٣ ــ أولئك الذين يضحون بالملذات الطبيعية بدافع الامتناع العصابي .

٤ ــ أولئك الذين يفرطون في الانغماس في ملذات الحياة .

اننا نعيش في عالم مضطرب متناقض ، نمر فيه بالتجارب السارة التي تنعشنا ، والتجارب المـذلة التي تزعجنا . يقول هرقليط الفيلسوف الاغريقي في كتابه « قانون الاضداد » :

« ان الانسان محكوم عليه بحياة حافلة بالقوى المتعارضة المتضادة . الحب والكراهية ، الحرب والسلام ، الحياة والموت، الالم واللذة . وليس فى وسعك أو فى وسعى أن نغير من هذا العالم ، وانما طريقة استجابتنا لهذه القوى هى التى تقرر هل نعيش فى اتزان أم فى غير اتزان » .

ويسأل الكثيرون : « لم يتحتم أن يكون العالم مليئا بالآلام وبضروب الشقاء الى هذا الحد ؟ ولو اننا آمنا أن الانسان يخلق لنفسه جحيمه على الارض ، فكيف اذن نستطيع أن نعلل النسبة العالية من الضحايا الابرياء للعواصف الهوج ، وللحوادث ، وللسل والسرطان ؟ »

والطب النفسانى لا يستطيع أن يجيب اجابة دقيقة عن هذا السؤال ،وكل ما أستطيع قوله أن واجبنا يحتم علينا تقبل هذا العالم على علاته ما دمنا لا نستطيع تغييره ، وان نبذل قصارى جهدنا فى استخلاص القيمة الكبرى منه . ورغم الحقيقة المثبطة ، من اننا جميعا أبناء القدر ، ومعرضون يوما بعد يوم لتهديد الموت نتيجة حادثة او مرض ، أو أى سبب آخر ، فان هناك مجالا فسيحا لجعل الحياة اقل ايلاما واكثر بهجة وسرورا . اننا لا نستطيع دائما التحكم فى بيئتنا ولكن كلا منا يستطيع ان يتحكم فى نفسه ، وأن يصبح « قبطان روحه » .

ولا ريب فى أنه لا يتفق مع المنطق أن يتعمد رجل التعجيل بنهايته ، ولكن الواقع العجيب أن الكثيرين يفعلون ذلك فى غباء ! فحين نرى انفسنا غير قادرين على احتمال نكبات الحياة التى لا يفلت منها احد ، نقدم فى طيش ونزق اما على ادمان الخمر ، أو المخدرات ، أو كليهما معا ،

او على المقامرة، او المغازلة ، او نلجأ الى الهروب عن طريق الامراض العصابية ، فلم ذلك ؟ لان معدل احتمال الالم عندنا اقل من الطبيعي ، ونحن نعتبر الطبيعي ماينتج عنه في المتوسط خير النتائج .

اننا نشقى لاننا ، ببساطة تقرر اننا لا نستطيع احتمال الحياة ونأبى أن نحاول ، فاذا ماتغلبت علينا متاعبنا ، فاننا نجد اغراء قويا فى الالتجاء الى اى شيء ، حسنا كان او سيئا ، يعيننا على النسيان أو الفرار من ظروفنا السيئة .

وكثير منا يندفعون الى الانغماس فى الملذات ، على زعم ان الحياة لا تستحق منا الا أن نستخلص منها المتعة وحسب !

ودعنا نرى الآن كيف تنطبق نظريتنا عن الالم واللذة على نماذج الناس المختلفة .

١ ــ اولئك العاجزون عن احتمال القدر المعتدل من الالم الجسمانى أو الذهنى .

منذ أمد قريب تقدمت لى شابة فى السادسة والعشرين من عمرها برجاء وهى على استحياء . كانت هذه الشابة قد قضت ليلتها متوجعة من الم فى احدى اسنانها ، ولما قيل لها انه لابد من خلع هذه السن ، ترجتنى ان اصحبها الى عيادة طبيب الاسنان ، قائلة ، انها ستشعر بارتياح عظيم وهى ممسكة بيدى ! لم يكن قد سبق لها أن ذهبت الى عيادة طبيب الاسنان ، بل الواقع انها لم تقاس من اى مرض فى حياتها ، وكل الذى كانت تخشاه هو حقنة المخدر ودخول ابرة طويلة فى اللثة اللدنة ! فكلما تذكرت ذلك

كانت تنتفض فزعا وخوفا . ولم يسعنى الا اجابتهـــا الى رجائها .

وتمت العملية قبل أن تتحقق هى من انتهائها ، واذ ذاك قالت فى دهشـة :

ــ لم اكن اظن أنها ستكون بمثل هذه البساطة !

وكل اطباء الاسنان يمر بهم مرضى لا تبدر منهم بادرة اثناء عملية حفر السن لحشوها ، كما يمر بهم آخـرون يفزعون فزعا هستيريا بمجرد رؤيتهم جهاز الحفر ! وقد نستطيع أن نقر فزع المريض اذا مس عرق منه ، ونعـده رد فعل طبيعى ، أما شكوانا وتألمنا حين لا يوجـد مبرر للشكوى والالم ، فهذا قطعا رد فعل عصابى .

وطلب العطف الزائد خلال المرض هو بلا شك عرض من اعراض عدم النضج العاطفى . وكل ممرضة تعلم الـكثير عن المريض الدائم الشكوى من عدم الراحة ، المسرف فى المطالب ، الذى يلقى آلاف الاسئلة ويصر على أن يعطى مسكنا يخفف ابسط الآلام !

ان الانسان الطبيعى هو الذى يقف موقفا معقولا بازاء الالم الجسمى ، ويظهر ثقته فى طبيبه ، ويتعاون معه ، ولا يظل يبكى مما يقاسيه ، وينتظر فى صبر وجلد حتى يتلاشى مصدر المه . أما العصابى فيرتد الى الطفولة . انه يريد من يؤكد له ان ليست هناك مضاعفات ! وهو يشك فى قدرة طبيبه الفنية ، ويبدو فى مظهر الصغير كأنمـا لسان حاله يقول : لم يحدث لى كل هذا ؟

ان عدم القدرة على احتمال المتاعب الجسمية سـواء كانت ناشئة عن الحر أو البرد ، أو الم الجوع حين يتاخر

الطعام ، او الاضطرار الى الوقوف فى « أوتوبيس »مزدحم كلها مسائل شائعة عندالعصابيين ، انهم يستيقظون صباحا مجهدين ساخطين ،ولا يذهبون لاعمالهم الا اضطرارا من اجل لقمة العيش ، ويثورون لاتفه الاسباب .

والانسان الطبيعى يتوقع المتاعب البدنية ويتقبلها فلسفيا كجزء من المعيشة اليومية ، ولكن العصابى يأبى ان يواجه الحقيقة ، ويستمتع بالاعتقاد بانه اضعف من غيره او كما قال أحدهم : « لابد انى خلقت متعبا ضجرا!» وكثيرا ما تقع المسئولية على الآباء لانهم لم يهيئوا أولادهم لحالات الالم والمرض ، لانهم من فرط حنانهم يعطفون على اطفالهم عطفا عظيما ، والنتيجة المحتومة انه حين يكبر الطفل ويترعرع فانه يظل يريد هذا القدر من العطف والرعاية من طبيبه ، وممرضته وأصدقائه ، ومن العالم الخارجى ، ويصدم صدمة كبيرة اذا خيل اليه انه أهمل .

ويختلف ما يصدر منا من رد الفعل بازاء النكبات التى تصيبنا . فهناك التى انتحرت لان حبيبها هجرها ، وهناك الذى فقد وظيفته فادمن على الخمر ، وهناك الذى تحطم بسبب سوء حالته الزوجية !

أما الشخص الطبيعى فرد فعله ناضج ، آنه متأهب للحظ السيىء ،ويتحداه فى شجاعة .

ولو أن العصابى علم نفسه كيف يكون رياضى النفس ، فتوقع خيبة الامل والفشل ، ولم يدع شيئا من هذا يؤثر على صحته ، لعرف أن الحياة يمكن أن تكون مبهجة سارة ، ولكنه كما أسلفنا يستمتع بسوء الصحة وما يتأتى فى ركابها من رعاية وعناية به !

٢ ـ اولئك الذين تتسلط عليهم الرغبة فى معاناة الالم:

حدثتنى مريضة كانت تقاسي دوارا شديدا بانها مسئولة عن هجر زوجها لها منذ اعوام . واعترفت لي انها كانت تعسة الى أقسى حد ، وكانت هذه التعاسة هى الضريبة التى كان عليها أن تدفعها على زلة ارتكبتها فى يوم من الايام ، وأن السبب الوحيد فى عدم زواجها مرة أخرى هو خوفها من أن ينتهى هذا الزواج بالفشل كذلك !

ولم يكن هناك ريب فى أن هذا الدوار الذى يعتريها هو وسيلتها لمعاقبة نفسها على خيانتها لزوجها .

هناك كثيرون من العصابيين يجدون بعض الراحة من امراضهم ، لانهم يرغبون لا شعوريا فى الالم تكفيرا عن شعورهم بالذنب ، ومنهم من يتكون عنده مركب الاستشهاد . ومنهم من يشعر انه لا يستحق السعادة !

هؤلاء المرضى يبكون ويزداد اكتئابهم وألمهم الى حد الرغبة فى الموت ، ولا يدور حديثهم الا عن « خطاياهم » التى لا يمكن الصفح عنها !

ان هذه الرغبة فى معاناة الالم والعذاب هى المسئولة عن عجز الكثيرين عن استخلاص الرضا والمتعة من الحياة

٣ ـ اولئك الذين يضحون باللذات الطبيعية بدافع الامتناع العصابى :

ان كثيرا ممن يطلبون معاونة الطبيب النفسانى اشقياء لا يعرفون كيف يسترخون . انهم فى توتر دائم وقلما يسمحون لانفسهم بالاسترخاء أو بالابتسام ، ويقضون جل وقتهم مع الماضى الشقى . ولانهم اعدوا منذ طفولتهم على

لقل الشقاء ، فانهم بالغون الكف الذى يحول بينهم وبين الاستمتاع بلذات الحياة . ويدفعهم شعورهم بالنقص الاجتماعي الى الانسحاب والانزواء فلا يستطيعون ان يدركوا مبلغ اللذة التى يستطيعون استخلاصها من الحياة لو حاولوا ».

جاءنى ذات يوم شاب ينشد المعونة . كان مكتئبا ، فاقد الثقة بنفسه ، يخشى أن يقدم على عمل طائش ، وقال لى :

« انى أحس بثبوط الهمة واصبحت غير قادر على انشاء صداقة مع الفتيات ، انه خطئى لانى لم أتعلم الرقص بتاتا فقد كنت فى سن المراهقة عظيم الخجل والحياء والتهيب وأحسب أن بعض اللوم يقع على والدى فقد كانا يتشاجران دائما بسبب المال . لقد كنا فقراء ، وتعلمت أنا وأختى أن من التبذير انفاق المال فى « السينما » ، أو الحلوى ، أو المسرات الاخرى . ولما بلغت الخامسة عشرة من عمرى قلت لامى انى أصبحت أكره الدار وانى عازم على الفرار ، كنت قد أصبحت سيىء الخلق ، فقلت لها أنه خطؤها انى لم انل تعليما ، وكنت بعد ذلك اشعر بانى مذنب ، فقد قام بينى وبين أمى نزاع وخلاف . وأنا الآن أحاول أن أصلح هذا الخطأ بالتضحية بمسراتى فى سبيل ارسال بعض المال اليها بانتظام . انها تكتب لى وتقول انها غير راغبة فى مالى ، ولكنى اذا لم أرسل اليها المال فانى أفضل ايداعه فى « البنك » ولا انفقه فى مسراتى . وما تمتعت يوما بحفلة ذهبت اليها ، فانى ممنوع من امتاع نفسى . وانا الآن اعيش فى غرفة مظلمة ، واحيا حياة موحشة . »

وتنطبق قصة هذا الفتى على الكثيرين الذين ينشئون فى بيوت تقيد المسرات بقيود شديدة ، لقد هيئوا الحياة « كلها عمل ولا لهو فيها » فهم لا يستطيعون الخروج عن هذا القاعدة .

٤ ــ أولئك الذين ينغمسون فى ملذات الحياة :

وعلى النقيض من الفئة السابقة هناك الذين يعيشون للهو فقط . انهم لا يعرفون الاعتدال ، ينغمسون الى آذانهم فى كل ماهو سار ممنوع ، فاذا ربحوا يوما فى السباق فانهم يستمرون فى المقامرة حتى تلحقهم الخسارة ، وهم فى النوادى الليلية لايكفون عن الشراب ، ولا يكفون عن الطعام الشهى غير عابئين بالبدانة ، وهم لا يرعون حرمة صديق فتدفعهم انانيتهم الى مغازلة زوجته .

والقاعدة أن أمثال هؤلاء الناس الذين يلتمسون لانفسهم عذرا من عدم قدرتهم على التشبث بعمل كريم ، والذين يقتلون وقتهم فى البحث عن الملذات ، يقاسون من خيبة مرة عميقة الجذور ، فهم اما انهم افسدوا بحنان أمهاتهم وتدليلهن لهم والاسراع بتلبية طلباتهم ، أو على نقيض ذلك حرموا العطف واللهو فى طفولتهم فراحوا يعوضون ما فاتهم .

وقد اكتشف الأطباء النفسانيون أن أغلب هؤلاء المرضى يعانون « مركب الام » ، فهم يغازلون هذه المرأة ثم تلك بحثا عن بديل من أمهاتهم .

وهاكم قصة ستانلى : لقد نشأ فى دار ملؤها الشقاء . كان أبوه مستبدا ، شرس الطبع ، وكانت أمه عديمة الكياسة واللباقة ، تنفجر غاضبة لابسط الامور ، وتكثر

من النقد اللاذع ، فاصبحت الحياة فى هذه الدار لاتطاق. فلما بلغ السادسة عشرة من عمره هرب من المنزل ولم يعد اليه . وبعد الانتهاءمن فترة التجنيد حصل على عمل وتزوج واستقر ، على أنه من سوء حظه أن اشتبكت زوجته فى علاقة مع رجل آخر ، فانتهى الزواج بالطلاق واصبح ستانلى يقضى وقته فى مطاردة النساء ، واحتساء الخمر والمقامرة ، ويسهر الى ساعة متأخرة من الليل ويقول انه سيأخذ حظه من المسرات قبل أن يموت !

ولقد ذهب منذ شهر الى طبيب يشكو من الارق فقيل له أن « أعصابه » هى السبب وأن أسلوبه فى الحياة هو العلة . وقد تبينت أن شعوره بالذنب هو الذى يسهده، فلما كف عن الانغماس فى كل تلك الشهوات ، وتهيأ لعمل جدى فى الحياة زايله الارق ، وشفى منه .

فاذا نشدت حياة متزنة فراجع كل يوم رد فعلك بازاء الالام والمسرات ، ولا تخلد الى السكون ولا تدع الامور رهنا بالاقدار ونظم حياتك وتفكيرك .

تغلب على سوء الهضم العصبي

دعاني ذات يوم صديق لتناول العشاء معه ، وكـــانت المائدة حافلة بالاطعمة التى أعدتها زوجته ، ولما جاملت مضيفتي بالثناء ، قال زوجها :

ــ انا أعلم اني سعيد الحظ اذ تزوجت هذه الطاهية البارعة ، ولكن يظهر اني لا أستطيع أن أقدر الطعام الجيد فبعد ساعة من تناول الطعام ، ابدأ في معاناة سوء الهضم فأحس بتقلصات في معدتي ، وبدوار ، وغازات ،وحرقان في القلب .

فثار فضولي وسألته هل عرض نفسه على طبيب ، فقال :

ــ لقد فعل الأطباء معي كل شيء . صوروا الجهـــاز الهضمي كله ، وفحصوا معدتي بالمنظار ، وحللوا عصـــارة المعدة ، ولست ادري لم فعلوا ذلك ؟ . ولقد تم ذلك في عيادة طبية شهيرة ، ثم قرر الأطباء اخيرا أنهم عجزوا عن ان يجدوا بي مرضا عضويا ، فلابد أني مريض بشيء قالوا عنه أنه « سوء هضم عصبي » ، ويظهر أني مهما أتناول من الادوية فلن انال الراحة .

ورغبة مني في الا اقضي كل الامسية في مناقشـــة

شكواه ، فقد طلبت منه أن يمر على فى العيادة فى صباح اليوم التالى . ولشد ما كانت دهشتى حين اكتشفت فى اليوم التالى انه كان شقيا فى زواجه ! كانت زوجته شديدة الانطواء على نفسها ، لا تختلط بأحد ، كما كانت ميالة الى اثارة الموضوعات التعسة ساعة تناول الطعام ، فهى مثلا لا تكف عن تذكيره بفواتير الحساب التى يجب أن يدفعها ، واحتمال أن يفقدا منزلهما ، اذا عجزا عن تسديد هذه الديون !

ولما وقفت على هذا ، اتفقت معه على أن اتحدث الى زوجته . وفى خلال حديثى معها أعطيتها تعليمات مشددة بالا تتباحث معه فى المسائل المالية ، او فى اى شىء لا يسر وقت تناول الطعام ، وقد تعاونت معى الزوجة تعاونا صادقا ، وبذلت مجهودا مخلصا ، فكفت عن هذه الاحاديث غير السارة ، وبدأت تظهر بمظهر اشد مرحا ، وتدعو الاصدقاء الملائمين الحين بعد الحين للعشاء ، واكثرت من بذل العطف والحنان لزوجها .

وكانت النتائج مذهلة سريعة ، فما انقضى شهر حتى بدأ صديقى يحدثنى عن التغيير الذى طرأ على شهيته ، فاصبح لا يخشى تناول الاطعمة التى كانت من قبل تزعجه وتتعبه وكف منذ ذلك الحين عن الاعتراض على وجود العلاقة بين سوء الهضم الذى كان يشكوه وبين علاقته بزوجته . ولقد اتصلت مع هذين الزوجين بالمراسلة خلال السنوات السبع الاخيرة ، وانه ليسرنى أن الزوج لم يعد يشكو البتة من اى اضطراب فى معدته خلال تلك المدة .

ومن هذا نرى أن عملية الهضم ذات علاقة وثيقة بالحالة

الذهنية والبدنية معا ، ففي حياة كل انسان تقع حوادث، بعضها ملائم ، وبعضها غير ملائم ، وكلها ذات تأثير في معدتنا وامعائنا ، وطالما نسمع تعبيرات كهذه : « لقد أسقمني قوله وقلب معدتي » أو « لقد فزعت حتى أصبت باسهال » أو « ان التفكير في ذلك يثير الغثيان » الخ ؛ ومعنى ذلك أن على المعدة ينعكس ما نحسه من عواطف .

والغاية من هذا البحث هي التدليل على أن ضروب الصراع يمكن أن تتسبب في الأضطرابات الهضمية،ولدينا اليوم أدلة كثيرة على أن من بين العصابيين من تتضح فيهم العلاقة الوثيقة بين العقد والمعدة . فمثلا اكتشف أحد البحاثة أن المشكلات العاطفية وراء ثلثي حالات المرض التي تفد الى المستشفى الخاص بالاضطرابات الهضمية . ولقد درس ولبار وميلز تقارير عن ٣٥٤ مريضا أجرى فحصهم في مستشفى مايو ، وشخص مرضهم بأنه « سوء هضم عصبي » ثم تم فحصهم مرة ثانية في المستشفى بعد سبع سنوات ، فاتضح أنه في ٣٠٢ حالات لم يعثر على دليل ما على مرض عضوى !

ويجب الا ننسى أن العصابيين أفراد يعبرون عن شقائهم وتعاستهم أو عن صراعاتهم بلغة الامراض البدنية، فبعضهم تنشأ عنده حالات جلدية عصبية ، والبعض الآخر يسيل عرقه بغزارة ، وخاصة في راحة الكفين ، وهناك من يشكو من الربو الناشيء عن أسباب ذهنية ، وكثيرون يشكون من كثرة التبول . ويحدث التوتر في بعض الافراد صداعا كالصداع النصفي . هذا الى الغثيان ، وفقدان الشهية ، والاسهال ، وآلام الغازات ، وحرقان القلب ،

كل ذلك يدل على ردود الافعال الناشئة عن الحياة الشقية !!

ومازلت اذكر حالة امراة شابة غير متزوجة تبلغ الخامسة والثلاثين من عمرها ، كانت تشكو من فقدان الشهية منذ فترة المراهقة . ثم اتضح ان أمها كانت تخص بالحنو ابنيها دونها ، فشبت الابنة متمردة ، واتخذت موقفا سلبيا طوال عهد المراهقة . كانت تحس أنها غير محبوبة . والتعاسة العصابية سبب شائع لسوء الهضم، والقاعدة أن السعداء ذوو شهية قوية للطعام .

١ ـ تجنب الافراط فى الطعام :

مامن احد كان يحسد المهاتما غاندى على نحافته ولا المرحوم المارشال جورنج النازى على كرشه وبدانته ! وخير الامور ولاشك هو التوسط بينهما . وفى وسعك ان تصيب الرشاقة مع الاعتدال فى الحياة وفى الطعام . فان الافراط فى الطعام يولد التخمة والتبلد الذهنى !

وينصح الطبيب المشهور وليم اوسلر ، الرجل الذى تجاوز الخمسين بأن يعتدل فى طعامه ، وان يأكل اقل مما يشتهى ، وان يحد من شهيته مرة كل سبع سنوات ، حتى يغادر الحياة كما دخلها على طعام الطفل الرضيع !

والعادة أن الرجل العادى حين يبلغ منتصف العمر ، يصبح ميالا الى الشراهة فى تناول الاطعمة ، فيأكل منها أكثر مما يستطيع الجسم الافادة منه . وقد استغلت الزوجات ما فى أزواجهن من ضعف فى هذه الناحية ،

مدفوعات بالايحاء النفسى القائل ان « الطريق الى قلب الرجل هو معدته » .

والبدانة تهيىء الانسان لحالات مرضية كثيرة مثل قرحة المعدة ، وتصلب الشرايين ، واوجاع القلب ، وسوء الهضم ، فلم اذن يتعمد الكثيرون منا الاكثار من الاكل ؟ ذلك لان عادة الاكل الى حد الافراط تكون مصحوبة بصراع ذهنى عميق .

٢ ـ دع القلق

كم حالة افترض فيها سوء الهضم ، وكان أساسها القلق أو الانزعاج بلا داع ! ولنضرب مثلا لذلك رجلا أدرج اسمه ضمن الخطباء فى احدى الحفلات . انه خليق عندئذ بأن يصبح فى حالة عصبية ، فاذا جلس الى المائدة وقدم اليه الطعام فانه يتناول منه نصيبا ، ثم يعانى من سوء الهضم ، وسوف ينحو باللائمة عندئذ على الطعام الذى قد لا يكون له اى دخل فى اضطرابه ، وانما مبعث الاضطراب هو القلق الذى كان يعانيه استعدادا لالقاء خطابه ! فاذا كنت تحمل فى جعبتك طائفة من انواع القلق فخلفها وراءك حين تدخل غرفة المائدة .

وقد يسبب الخوف أو الغضب أو الشعور بالذنب سوء الهضم ، فتأكد اولا انك لا تعاقب نفسك سرا على ذنب خفى ارتكبته ، وانك لا تنزل هذا العقاب بمعدتك . فان من الواجب حين تتناول الطعام ان تسمح للعقل بالاسترخاء ، وبالتحرر من كل ما يبعث على الضيق

والقلق . ويجب أن تتجنب الجدال والحديث فيما لا يسر اثناء تناول الطعام ، فان مثل هذه المناقشات كفيلة أن تبعث على القلق والانزعاج وهذه بدورها تحدث سوء الهضم . لا تتحدث فى مشاكل العمل وانت تتناول طعام الافطار ، بل عليك أن تغذى عقلك بالامور السارة المهمة .

٣ ـ خذ فسحة كافية من الوقت عند تناول الطعام :

كل فى بطء ، فان الاسراع يضعف من عمل أعضاء الهضم .ان الهنود لا يفكرون قط فى تناول الاشربة المشهية قبل الطعام وبعده . ولا أن يلتهموا بعض الطعام بطريقة آلية عاجلة ، ولا أن يرووا ظماهم بالجعة فى مشرب . ان النظام العصرى لحياتنا القلقة قد عجل حركة البناء الداخلى للجسم ، وبالتالى غير من عاداتنا فى تناول الطعام الى حد أن آلافا منا أصبحوا يعانون من « المعدى الصبية » . وعلى ذلك فما أصدق قول القائل : « انك تحفر قبرك بأسنانك ! » .

٤ ـ قلل من ارهاف حساسيتك :

ان سوء الهضم العصبى ليس أكثر من رد فعل شخصى لموقف غير سار ، ومن المستطاع تجنبه عن طريق مراعاة قليل من أسباب الصحة العقلية . والامر بحاجة الى قليل من التحليل الذاتى لتعديل الاستجابة المألوفة لمواقف الفشل والاخفاق . وانه لاكثر من مجرد مصادفة أن تجد الشخص المرهف الحساسية ذو معدة مرهفة الحساسية . ولقد اكتشف الدكتور « أوستن فوكس ريجز » ان الاطفال

المرهفى الحس والعاطفة لا يقتصرون على الافراط فى البكاء وحسب ، بل انهم يقاسون كذلك من اضطرابات هضمية ، وقد يفقدون شهيتهم ، وتضطرب امعاؤهم ، بل قد يكون رد الفعل العاطفى منهم للمواقف المؤلمة أن يفرغوا ما بأجوافهم !

قصت على مريضة كيف ان ابنتها البالغة من العمر سبعة اعوام تستطيع أن تفرغ ما بجوفها بارادتها كلما تركتها امها فى عناية الخادمة ! فكان القىء رمز لشعورها بانعدام الامن . وكان غلام صغير يشكو من شعوره بالمرض كلما ركب السيارة ويتقيأ الطعام الذى تناوله كلما صحبه والداه فى رحلة طويلة بالسيارة ، وقد اتضح أن أباه يؤثر أخاه عليه ، فاستعاض الغلام عن فشله فى الظفر بعناية أكبر من والده عن طريق مرضه ، ولما صحح الوالد الوضع وشرح للغلام انه مفرط فى حساسيته ، وأن عليه الا يغار من أخيه الاكبر ، اختفت هذه الاعراض .

فاذا اردت أن تتحكم فى معدتك ، فتعلم اولا أن تتحكم فى عقلك ، وتجنب الصراع العاطفى ، ان الاطمئنان النفسى وسيلتك الى الصحة الطيبة . وبيكربونات الصودا لايمكن أن تشفى من سوء الهضم العقلى !

٥ ــ لا تجعل معدتك ضحية الولع بالطعام :

ان لكل منا مزاجه الخاص فى الطعام ، ونحن جميعا نختلف فى احتياجاتنا ، فالغذاء قطعا مسألة شخصية بحتة ، وفى حالة قرحة المعدة او الامعاء قد يصبح ضرب

خاص من الطعام ضرورة لازمة ، ولكن الكثيرين منا يضللهم الولع بالطعام . انك لا تستطيع أن تسوق السيارة وانت تدرس خريطة الطرق فى الوقت نفسه ، وكـــذلك إنت لا تستطيع أن تسير فى حياتك العادية جاعلا القيادة لقائمة الطعام ، فلماذا تجعل معدتك حقلا لتجربة أشكال الطعام المختلفة ؟

ان النباتيين يحاجون فى صلاحية اكل اللحوم ، ومع ذلك فانه تأتى احايين يعيش فيها الناس مددا طويلة على غذاء من اللحوم كليا أو جزئيا ، دون ان تتأثر صـــحتهم وليس هناك دليل يمكن الاعتماد عليه لتفضيل الغــذاء النباتى على اللحوم . ولا ريب ان اللحوم غذاء شهى يمدنا بكثير من العناصر التى نحتاج اليها فى أشكال متوافـــرة مريحة ممثلة .

وللناس آراء وهمية فى الاطعمة ، وكاغلب الآراء الكثيرة المتداولة بين الناس ، لا يستند الكثير منها الى اساس من الواقع ، فنبات السبانخ مثلا ارتفع الى السماء فى التقدير العام . ولا ريب انه يحتوى على بعض الصفات الجيدة ، ولكنه لا يستحق كل هذه الاناشيد التى رتلت فى مديحه! فاذا كنت تحب نبات السبانخ فكل بلا تردد ، ولــكن لا تعاقب نفسك لا لشىء الا لانك تعتقد أن هذه المـادة « مفيدة لك » !

ولست بهذا استخلص ان مسالة الغذاء لا قيمة لها ، وان لك أن تتناول من الاغذية اى نوع منها يروق لك وبأية كمية ؛ بل الامر على نقيض ذلك ، فان لموضوع الغــذاء اهمية مقررة ، ولكنه يجب أن يكون غذاء قيما معقولا مكونا من أطعمة سهلة ، صحية مغذية . وحذار أن تكون من السذاجة الى حد أن تأخذ وصفة غذائية من جار أو قريب

او من اعلانات الصحف !

فاذا كانت صحتك جيدة ، وكان وزنك طبيعيا ، فلا انت بدين جدا ، ولا نحيف مفرط النحافة ، فان الغذاء الذى تتناوله عادة يكون صالحا لك الى حد كبير .

٦ ـ عود نفسك الاسترخاء :

ان التوترات التى تتراكم طوال اليوم كفيلة بأن تؤثر فى حالة الهضم ، فعليك أن تكف عن الاثارة الشديدة ، وابطىء قليلا فى حياتك ، فان العمل والاستراوح يجب أن يتناوبا تناوبا سليما . والتذمر والسخط والاستياء قادرة على أن تجعل الطعام اقل اثارة للشهية وبالتالى أقل قابلية للهضم فمن واجبك ومن فائدتك أن تبحث عن السعادة على الرغم من العقبات التى يصنعها القدر فى طريقك . يجب ان تخلق لنفسك اهتمامات خارج نطاق عملك ، وستذهل حين ترى الاثر البالغ الذى تجنيه ، ومبلغ الحماسة التى تضفيها على عملك !

لى صديق تمتلىء صيدليته بالادوية ، فانه يشكو من معدته ، وهو يقضى كل وقته فى العمل ولا يفرغ حتى لملاعبة طفله . انه لم يتعلم كيف يستمتع بما لديه ، فهو دائما مشغول الذهن بالخطط والمشروعات التى ترمى الى تحقيق أهداف بعيدة . فلا عجب اذا شعر بالشقاء والتعاسة أغلب وقته . ان المعدة المهتاجة هى غالبا نتيجة لعقل قلق .

لماذا لا تبرم عقدا جديدا مع الحياة ، فتدرأ عن عقلك القلق والتعاسة والاضطراب ؟ ولسوف تبرأ عندئذ من أهم مقومات سوء الهضم العصبى !

التحليل النفسي عن طريق تفسير الأحلام

« نبئني بأحلامك أنبئك بمستقبلك » هكذا قال الانبياء من قبل .

أما المحللون النفسيون فيقولون اليوم : « أخبرنا بأحلامك نشخص لك متاعبك » فهل هذا ممكن ؟ بالتأكيد اذا استطاع الانسان أن يفهم التفسير الصحيح للحلم . فان ما يشتمل عليه الحلم له قيمة علمية ، وقد اكتشف علم النفس أن الاحلام يمكنها أن تكشف عن الصراعات العاطفية المسئولة عن الامراض النفسية والعقلية .

ان الاحلام تكشف الستار عن رغباتنا ومخاوفنا ، وحبنا وكراهيتنا ، وهى تميط اللثام عن أعمق مشاعرنا ، لان النفس الحقيقية تطفو على السطح حين نحلم .

و « اذا أردت أن تستشف طباع انسان فدعه يسكر ، واصغ فى عناية ودقة لما يقوله ، ولاحظ سلوكه » . هذه ملاحظة سيكولوجية تنطوى على بعض الحقيقة ، فكل انسان يتفاوت رد فعله تحت تأثير الخمر ، فالبعض يضحك ويقوم بأعمال سخيفة ، والبعض يبكي ويسلك مسلك الاطفال ، وآخرون يسلكون مسلك العنف والشراسة ومن الناس من ينطلق فى الحديث « الطراز المعترف »

وينبئك باشياء اعتاد أن يحتفظ بمثلها لنفسه . فالخمر تطلق الافراد من قيود الكبت والكتمان وتحرر الرغبات التي ظلت مكبوتة زمنا طويلا فيعبر المرء عن شخصيته الداخلية .

والنوم يؤدي المهمة نفسها . ففي أعماق كل منا شخصيتان ـ تماما كشخصيتي الدكتور جيكل ومستر هايد ـ وفي اثناء النوم تنام شخصيتنا الواعية ، ولكن اللاشعور ينشط الى العمل ، كما لو كان ليحقق المثل الدارج المألوف . « اذا غاب القط لعب الفار » ، فيجري الخيال منطلقا في غير تحفظ . متحررا من اعتباراتنا « الواعية » وما درجنا عليه من عزف وتقليد ، وما أخذنا به رغباتنا وميولنا من تهذيب . فاذا حلمنا ، فان نفوسنا الباطنة تكون قد انطلقت من كل قيد ، لتمنحنا الفرصة لاشباع الاهواء التي نكبتها في يقظتنا .

فالحلم اذن مرآة لحياة الحالم العاطفية ، واحلامنا تختلف بقدر اختلاف طباعنا وشخصياتنا الحقيقية .

وعسى أن تقول : « ولكني لا احلم بتاتا » غير انه من المستحيل أن ينام المرء دون أن يحلم ، كما انه من المستحيل أن ينام دون أن يتنفس ، فالعقل نشط دائما ، وكل ما هنالك انك حلمت ثم نسيت الحلم . فما العلة في اننا لا نتذكر بعض أحلامنا ؟ الدافع اننا نخاف أحيانا أن نتذكر احلامنا . فاذا كانت الاحلام رهيبة جدا ، فان الطبيعة المركبة فينا تهب لانقاذنا ، وسرعان ماينمحي الحلم !

فلم اذن نحاول تذكرها ؟ ولم نتعمد نبش العش ؟ لاننا في تحليلنا لاحلامنا نكون اقدر على تقدير عوامل اللاشعور التي تقلق حياتنا . انها تلك العوامل التي كثيرا

ماتلقى الضوء على أسباب شقائنا وفشلنا .

وفى استطاعتك ترويض نفسك على تذكر احلامك . جرب هذه التجربة : اذهب الى فراشك وانت عازم على أن تحلم ، وحين تغفو عيناك ، دع عقلك يشرد واجعل الى جانب فراشك قلما وورقة ، فاذا استيقظت فى منتصف الليل ، أو فى باكورة الصباح على اثر حلم . فأضىء الغرفة وسجل الحلم ، ثم عد الى نومك مرة ثانية .

اما اذا لم تستيقظ خلال الليل فسل نفسك عن احلامك قبل أن تبارح فراشك « ماذا حلمت ؟ » انك فى الدقائق الاولى التى تعقب اليقظة تكون أقدر على تذكر الحلم ، فاذا فشلت مرة ومرات فلا تيأس ، وعاود التجربة ، وأنا واثق انك فى النهاية ستكون قادرا على تذكر احلامك ، وداوم على ذلك حتى تستطيع أن تجمع مابين ٢٥ و ٥٠ حلما مدونة ، وعليك بعد ذلك أن تطالعها وأن تدرسها فى عناية وأن تقدر حسب ما سنرشدك اليه من ترجمة الاحلام مدلولاتها .

واول شيء يجب أن تعرفه أن الحلم ليس ظاهرة لامعنى لها ولا فكرة من ورائها ، وقد يبدو لك أنه لا رابطة بين الحلم وبينك ، ولا توافق بين أجزائه ، ولكنه فى الواقع جزء من العمل المركب للعقل .

والامر الثانى الذى يجب أن تتذكره هو أن الاحلام لها عدد من الاهداف المحددة فى مقدمتها اشباع الرغبة .

ولنضرب مثلا برجل يدعى « جون سميث » . انه رجل عادى ، لا يملك القدرة على تحسين مركزه ، وليس لديه من الحيوية والنشاط ما يمكنه من استغلال قدراته . وهو يعيش فى بلد صغير لا يزيد عدد سكانه على ١٠٠٠٠ نفس

وهو يتطلع فى حسرة الى عمدة هذا البلد ، غير أنه يعلم انه ليست لديه اية فرصة لكي يصبح عمدة . ماكاد الليل يرخى سدوله ذات ليلة ، وتغمض عيناه ، حتى تلاشت الحقيقة المرة ، وازال النوم العقبات بقوة سحرية ،ورأى جون سميث نفسه فى المنام وقد انتخب عمدة للبلدة بأغلبية ساحقة ، واقبل الناس من كل فج عميق يزجون اليه التهنئة !

ولم يمكث هذا الحلم طويلا ، بل الواقع انه استغرق لحظة خاطفة ، ولكنه أحدث اثرا عجيبا فى نفس جون سميث ، فقد استيقظ فى الصباح وروحه المعنوية عالية . فقد كان عمدة ولو فى المنام ! فهذا الحلم قد اشبع رغبة يتعذر تحقيقها فى الحقيقة .

وكل منا تتراءى له فى المنام أحلام لرغبات يتمناها ، وهى ذات اثر حميد فى نفوسنا ، اذ يجعل الحياة جديرة بأن نحياها . فان الذى يهمنا ليس حقيقة الحياة الصلدة فحسب ، بل الاشباع العاطفى كذلك ، وهو أمر نستخلصه من الخيالات والاحلام ، أكثر مما نستخلصه من الحياة الحقة !

وكم من رجل يدين بنجاحه الى الاحلام . فان الاحلام التى تحقق الرغبات يمكن أن تكون وحيا والهاما ، ومع ذلك ففيها يكمن الخطر . فان بعضنا قد يفرطون فى تعويض شعورهم بالنقص ، بأن يتخيلوا انفسهم فى الذروة ويحلمون بأهداف لايمكن تحقيقها ، ويختصرون بذلك الطريق الى النجاح . اما فى الحقيقة فهم يخافون أن يتحدوا العقبات التى تقف فى طريقهم والواقع أن خمولهم يبلغ حدا لا يسمح بتحقيق هذه الاحلام .

واسوا من هذا ان نظن أن العالم ضدنا ، ونابى أن نتبين حقيقة قدراتنا . فما نحاول يوما أن نقدر أنفسنا التقدير الصحيح ، بل ننفر من هذا العمل الذى نراه مضنيا ، ونابى أن نواجه الحقيقة الواقعة ، وهى أنه يجب ان يكون لنا موقف جديد بازاء ظروفنا ، وعملنا ، وانفسنا .

فأنت اذن لا تستطيع أن تدير ظهرك للحقيقة ، وتتوقع أن تتحقق رغباتك فى الاحلام . والواقع أن السبيل الوحيد لتحقيق هذه الاحلام هو مواجهة الحقيقة وادارة الظهر للاوهام . ان الاوهام كاللص ، تسرقنا الحيوية والنشاط وتسلبنا الثقة بالنفس .

وثمة وظيفة اخرى للاحلام تلك هى النكوص . فاذا كانت الحياة فى هذه المرحلة التى بلغناها ، على غير ماتحب ، فان الاحلام تتيح لنا فرصة عجيبة للارتداد الى أسعد لحظات الطفولة غير المسئولة ! تلك الطفولة التى ينعم فيها الانسان بخلو البال ، وعدم الاكتراث بشىء الى جانب مايناله من عطف الوالدين . ولا تحسب أن النكوص الى الماضى مقصور على العصابيين ، فمن المشكوك فيه كثيرا أن يكون هناك انسان لم ير فى منامه حلما للنكوص .

وكلمة تحذير يجب أن تقال ايضا فى هذه الحالة : اذا كثرت مثل هذه الاحلام ، فمعنى هذا انك ترتد الى الماضى اكثر مما يجب . والانسان عليه أن يحيا لحاضره ومستقبله فاننا لا نستطيع أن نعيد حياة الأمس ، بل علينا أن نهتم باليوم والغد .

ووظيفة ثالثة للاحلام هى اطلاق سراح المحظورات والممنوعات فثمة اهواء وعواطف بدائية تعتمل داخل انفسنا نود أن نطلق لها العنان ، ولكن « الضمير » يقف حائلا دون ذلك .

ونضرب مثلا برجل اسمه وليم جونز . انه رجل متزوج وله اولاد ، وهو عضو محترم فى المجتمع ، ولا يمكن أن تحكم عليه من مظهره الا انه رجل سعيد ، بل موفور السعادة ، ولكنه فى واقع الامر شقى تعس . ان المغامرة الغرامية التي ادت الى زواجه قد انطفأت جذورها منذ أمد طويل ، والحبيبة التى هام بحبها قد اصبحت زوجة عادية لا تثيره البتة ، فى حين أن قلبه لا ينفك يتشوق الى الحب والغرام . ولكنه رجل مستقيم حاد كالسيف، وقلما يلقى نظرة على امرأة أخرى ، لانه يرى انه يرتكب بذلك ذنبا . فاذا جن الليل وأغفى الوعى ، انطلقت عواطفه المحظورة من سجنها وراح عقله يشرد فى كل اتجاه ، وطفق يتخيل نفسه فى مواقف تترامى فيها عليه ، لا امرأة واحدة ، بل نساء عديدات يتمنين نظرة منه !

ولا لوم عليه ولا تثريب فى هذه الاوهام ، فان زوجته باردة فى علاقاتها الزوجية . ولهذا فان اتصالاته بها قليلة ونادرة .

ومن المرجح أن زوجته مثله ترى مثل هذه الاوهام وتتخيل أمثالها !

وتحذيرنا لمثل ذلك الرجل وتلك المرأة ان عليهما ان يتيقظا لما فى الحياة من امكانيات ، وأنه لامتع للنفس وأصح للجسم أن نبحث عن الحب فى الحياة الحقيقية بدلا من الخيال .

وقد يحقد موظف على رئيسه لانه عنفه تعنيفا مؤلما لم يستطع له ردا خوفا على رزقه ، ومثل هذا الحقد لابد له من متنفس ، فهو اما أن يرى فى الحلم أن رئيسه قد قتل ، واما أن يرى نفسه وقد نصب مكان الرئيس فثار لنفسه منه !

وتحذيرنا من مثل هذه الاحلام انها تدل على ميـول عدوانية يجب الحذر منها ، وخاصة اذا اتجهت نحـو اشخاص معينين .

وما شأن الاحلام التى تتكرر ؟ من الناس من يحلم بصفة مستمرة انه وقع وسقط . ان الحلم الذى يتكرر على مر الاعوام لدليل على وجود جذور صراع نفسى دفينة ومثل هذا الصراع قادر على تغيير شخصيتنا تماما . فالانسان الذى يحلم دائما بالاجتماعات المتكررة مـع اشخاص مشهورين ، أو باكتشاف دواء للجنـون أو السرطان او بالظفر بثروة كبيرة ، انما يعوض مركب نقص عميق الجذور .

هذه اذن الخطوط العريضة لاحلامنا : اشباع الرغبات النكوص ، اطلاق المحظورات ، الاحلام المتكررة ، وقلمـا تجد حلما لا يدخل ضمن هذا الاطار .

ولا تدجيل ولا شعوذة فى تفسير الاحلام ، وانه لعمل يغرى المنطق والذكاء . وما عليك الا ان تنظر الى الحلم كانه لغز عليك أن تحله ، وأن تعمل على تنسيق أجـزائه بعضها ببعض فتتكشف لك حقيقته . وقد تفتح هـذه الصورة عينيك فتقدر نفسك تقديرا جديدا ، وتتسـلط اضواء جديدة على مواضع الضعف فى نفسك ،وعـلى عواطفك التى كانت غامضة عليك ، والتى تسـبب لك الشعور بالشقاء والتعاسة والاحساس بالذنب .

اعرف نفسك . فاذا استطعت ،فانك تسير الى عـالم احلامك فى غير خوف ، وفى هدوء ، وتاخذ منها العبرة والثمرة .

مدلولات الاحلام

انواع الاحلام	مدلولاتها
١ ـ احلام الحصول على الثروة .	تعويض عن الفقر أو الضائقة المالية
٢ ـ احلام الغرام	الظمأ الى الحب
٣ ـ احلام السقوط	الخوف من الامتثال لشيء لا يرضى عنه المجتمع ، أو لا يرضى عنه الضمير
٤ ـ احلام الحديث مع قريب ميت	الرغبة فى انكار موته ، أوالرغبة فى الانضمام اليه
٥ ـ الاحلام التى ترى فيها أنك سرقت .	الخوف من عدم الاستقرار
٦ ـ احلام الطفولة « للكبار »	الرغبة فى الرجوع الى الشباب ـ الخوف المقنع منالشيخوخة والموت المقترب
٧ ـ الاحلام التى تظهر فيها الحيوانات المتوحشة فى حالة هجوم « للنساء »	الخوف من الاعتداء الجنسى
٨ ـ أحلام القتل فى حادثة أو الموت	الاحساس بالذنب « الحاجةالى العقاب.رغبة انتحارية مقنعة »

نتيجة مرض .	
٩ ـ احـــلام الحريق « والاحتراق »	شهوة مصحوبة بخـوف مـن الاغراء
١٠ ـ احلام الاتصـــال الوثيق بأناس بارزين	تعويض عن الشـــعور بالنقص الاجتماعى
١١ ـ احلام الظلام ، أو الدفن حيـــا أو الجنازات	الخوف من الموت
١٢ ـ أحلام التردد	فقدان الثقة والخـوف مـن المستقبل
١٣ ـ احلام النجـــاح والشهرة	مركب نقص
١٤ ـ أحـلام السياحة والرحلات	الرغبة فى الفرار من الحقيقة
١٥ ـ أحلام التأخر دائما وعـدم اللحـاق بالقطـــارات أو السيارات أو التأخر عن المواعيد (للنساء)	البرود الجنسى
١٦ ـ احلام الفشـــل أو الافلاس « لمتوسطى العمر من الرجال »	رغبة الموت المقنعة والموجهـــة لذلك الشخص
١٧ ـ احلام العرى أو شبه العـــرى فى المجتمع .	الرغبة فى اطلاق ما منع أدبيا

١٨ ـ احلام التهديد أو وجود الانسان في موقف خطر .	الخوف من كارثة وشيكة الوقوع
١٩ ـ احلام السرقة ، او مخالفة القانون ، أو الاعتداء .	ميول عدوانية مكبوتة
٢٠ ـ احلام الاضرار بانسان نحبه .	شعور بموقف «حب ـ كراهية» نحو ذلك الشخص
٢١ ـ احلام السرور والاحتفالات واللهو	شقاء مكبوت « رغبة في الهروب من بيئة تعسة »
٢٢ ـ احلام النشاط الجنسي المتعدد	تفكير في رغبة « كبت جنسي »
٢٣ ـ احلام السجن او النضال للفرار	صراع « خوف الهزيمة من اليأس ومن الاخفاق »
٢٤ ـ احلام الجنون	الخوف من عمل شيء لا يكون المرء مسئولا عنه من الوجهة العقلية

الإصابات النفسية

كنت منطلقا بسيارتي ذات يوم واذا بحادثة تعترض طريقي . وكانت سيارة تاكسي قد صدمت سيدة مسنة ، ورأى رجل البوليس شارة الطبيب على سيارتي ، فدعاني الى أن القى نظرة على المصابة . ولما اقتربت من السيدة المصابة كانت جموع غفيرة قد التفت حولها ، وكان بعض القريبين منها يبذلون بعض الجهود الرحيمة في اسعاف هذه السيدة ، غير أن واحدا صاح فيهم قائلا ، انه يجب الا تمس حتى ترسل المحفة لنقلها ، فقد يضرها النقل دون أن نعرف ، وأنه يجب أن تتولى أمرها أيد طبية . وقد تبينت ان الاسعافات الاولية التي نالتها هذه السيدة ممن كانوا حولها سببا في انقاذ حياتها .

وبعد أن قدمت ما استطعت من المساعدة وسرت في طريقي رحت افكر في مرضاى الكثيرين الذين يعانون من اصابات نفسية دون أن يتقدم أحد لمعونتهم .

فما هي الاضرار النفسية ، وما هي الاسعافات الاولية التي يستطيع الانسان تقديمها ؟

ان العقل يمكن أن يصاب بالضرر كالجسم تماما ، فهناك الحادثة السيكولوجية التي يمكن أن تخلف وراها

جرحا يؤثر في سعادة الانسان المستقبلة ، ويطلق الاطباء النفسيون على مثل هذا ـ هذه الاصابات السيكولوجية ـ اسم « الصدمات النفسية » ومن مثلتها تلك الفتاة التى تبلغ السادسة عشرة من عمرها ، والتى اعتدى عليها زوج أختها السكير ، فعانت من هذه الحادثة « صدمة نفسية » نشأ عنها موقف عصابى نحو الجنس والرجال ، فقررت ان تظل عانسا ، وأن تقاسى الشعور بالذنب ، لانها لم تعترف بالحادثة لاختها المتزوجة !

وهناك العديد من الاصابات النفسية ، ومن بينها ذلك الضرر الشائع ، ونعنى به « الحزن » . والناس يختلفون فى رد الفعل بازائه ، فالبعض يصبح هستيريا ، والبعض الاخر يقف منه موقفا فلسفيا ، فى حين أن الكثيرين يصبحون وقد استولت عليهم الكآبة ، بل يتولاهم المرض كنتيجة لحزنهم وكمدهم ، كالارملة التى يقضى زوجها نحبه ولا يترك لها شيئا تعيش منه . ومثل هذه المرأة من السهل أن تصبح عصابية ، يرثى الناس لفجيعتها فى البداية ، ثم يتجنبونها لمظهر الحزن الدائم الذى تبدو فيه ، واغلب الارامل يستطعن أن يجدن لانفسهن مكانا فى المجتمع دون حاجة الى بذل مجهود بدنى شاق ، والامر لا يحتاج الا للثقة بالنفس والعزم الوطيد . ان المرأة التى تحسن الطهو تستطيع أن تشرف على مطبخ صغير ، والخياطة الماهرة تستطيع ان تفتح حانوتا صغيرا للثياب الصغيرة أو الكبيرة ، او أن تصبح مربية . وكر الايام كفيل بأن يعمل على زيادة قدراتها وتحسين مركزها الاقتصادى .

اما الارملة التى لا تجد لها عملا ، والتى تظل حزينة فانها خليقة بأن تغدو عصابية من فرط الانانية والعداء

المستحكم . وقد تظن انها حزينة على زوجها الراحل . وانها احزينة فعلا عليه ، ولكن حزنها الاكبر على افتقادها الصداقة والراحة والاستقرار . فالحزن يتركز حول نفسها على مر الايام ، فاذا لم تعالج من هذه الحالة ، فانهـا ستصبح عصابية ميئوسا من شفائها .

وفيما يلى بعض القواعد الضرورية التى يجب اتباعها اذا انبعثت مشكلة الحزن :

١ ـ اذا توفى أحد أفراد العائلة فلا تحبس دمعـك ، فالبكاء طبيعى فى مثل هذا الموقف ، فالتعبير عـن الحزن بالبكاء خير من كبته ، على الا يبلغ الامر حـد الهستيريا ، فقد رأيت بعض الناس يشدون شعورهم ، ويطلقون الصرخات والصيحات ، وهذه حالة غير طبيعية ، واكبر الظن انهم يفعلون ذلك حتى لا يتهموا بأنهم لم يحزنوا على المتوفى !

٢ ـ ان النظرة الفلسفية للامر ، وتذكر حقائق معينة ، منها أننا جميعا سنموت يوما ما ، وأن القضـاء يطرق الابواب غير مرغوب فيـه ، وأن آلافا وآلافا من الدور تنكب ، تقول أن مثل هذه الحقائق يمكن أن تخفف مـن حزننا .

فمن واجب الانسان أن يعتبر الحزن مسألة عامـة ، وظاهرة تعم الناس جميعا ، دون أن نفقد شعورنا ونصبح عديمى المبالاة .

٣ ـ يمكن القضاء على الحزن بأن نحول النشـاط العاطفى الناشىء منه ، والذى يقوض الصحة الى عـزم لتحقيق هدف اساسى .

لى صديق كاتب اديب ماتت اخته ، ولم يكن له فى العالم غيرها ، وكانت تساعده فى كتاباته ، فكان طبيعيا أن يحزن لموتها أشد الحزن ، ولكنى نصحته أن يقوم بتأليف كتاب جديد ، وأن يهديه الى روح اخته والى ذكراها . وقد خفف هذا العمل كثيرا من حزنه .

ولا شك أن للدين أثره البالغ فى تخفيف الحزن .

الاخفاق فى الحب

ان الحاجة الى العطف حاجة أساسية فى كل انسان ، والحب هو اعظم قوة فى العالم ، وهو روح الاديان جميعا ، فالحياة بغير حب لامعنى لها .

على أنه من سوء الحظ أن أولئك الذين نشئوا وترعرعوا وقد افتقدوا الحب فى آبائهم ينكرون وجود الحب ! وهناك آخرون أصيبوا بضرر نفسى ، بعد خيبة امل فى غرامهم ، فى حين أن البعض الآخر يعتبرون أن حوادث طلاقهم تمثل نهاية حياتهم الغرامية !

غير أن المرء يستطيع أن يقى قلبه من الصدمة التى تتلو خيبة الامل . انظر الى « الكهربائى » الذى ندعوه لاصلاح الاسلاك الكهربائية . انه يأخذ حذره من أن يصل التيار الى يده ، وذلك بأن يغلق التيار أو بأن يرتدى قفازا من المطاط . كذلك يجب أن نفعل لكى ندرأ عن قلوبنا صدمات خيبة الامل . . .

وخير ما يفعله المرء أن يقف موقف المقامر الذى يعرف أنه معرض للخسارة كما هو معرض للربح .

وجندى المدفعية يضع فى اذنه قطعة من القطن حتى

لا يصاب بالصمم . والانسان الناضج يجب أن يوطدنفسه منذ البداية على أنه قد يفشل فى حبه ، أما اذا سمح لنفسه بأن يمرض بسبب فشل حبه ، فان ذلك دلالة على عدم نضجه عاطفيا .

واذا عادت المرأة من المحكمة بعد طلاقها فلا جدوى من تفكيرها فيما كان يمكن أن تكون عليه حياتها الزوجية ، وأن تظل تفكر فى هذا الامر طويلا . ومثلها فى ذلك مثل من يظل يتساءل ماذا يكون شكل العالم لو اختلفت نتيجة الحرب الاخيرة .

وليس بالانسان حاجة لان يحنى راسه خجلا اذا تم طلاقه ، فان الفرصة سانحة لتكرار الزواج ، وخير للانسان ان يبحث عمن يشاركه الحب والحياة ، من أن يظل معلقا بأجنحة كيوبيد دون ثمرة !

العيوب البدنية

مع كل عيب بدني كالاسنان المعوجة ، أو السمع الضعيف ، أو البدانة المفرطة ، يحدث رد فعل عقلى غير سعيد . على أن كثيراً من الجنود الذين شوهتهم الحرب وجدوا انه لزاما عليهم أن يكيفوا انفسهم لظروفهم البدنية وان يعيشوا حياتهم بأطراف صناعية .

والى الذين يعانون من هذه العيوب البدنية ننصح بمايلى :

١ ـ ابحث أولاً عما اذا كان يمكن تحسين الحالة التى تشكو منها .

٢ ـ فاذا كنت جربت كل ما يمكن أن يقدمه اليك الطب ، ولم تصل الى نتيجة ، فلا مفر من اقناع نفسك

انه من الغباء والسخافة أن تشعر بالنقص بسبب أمر لا حيلة لك فى اصلاحه . وهذا ينطبق على أولئك الذين يشعرون بشعور النقص بسبب لون بشرتهم أو جنسيتهم!

٣ ـ تعلم كيف تعوض نقصك . كالاعمى الذى يجد الراحة فى دراسة الموسيقى وشحذ موهبته الفنية ، او الفتاة التى ينقصها الجمال فخلقت من نفسها شخصية جذابة ، ومحدثة لبقة .

ان الانسان الذى تستأصل احدى كليتيه لا يموت ، لان الكلية الباقية تقوم بعمل الاثنتين . فالعاهة او العيب البدنى كفيل ان يحفزنا الى تعلم مالم نكن نتعلمه لو كانت اجسامنا سليمة تماما .

الحياة المتزنة بعد الخمسين

كان منتصف العمر قديما معناه تجاوز سن الاربعين ، اما اليوم فقليلون هم الذين يعتبرون أنفسهم فى منتصف العمر وهم فى الاربعين . ان متوسط العمر عندهم يبدأ من الخمسين كأنما يتوقع كل انسان أن يصل الى المائة . ومن النادر أن تبدأ سن الشيخوخة عند الستين بل أصبحت تعتبر ابتداء من السبعين !

وبلوغ الانسان سن الشيخوخة يرجع الى موقف الانسان لا الى شرايينه . فالسن ترتفع بك عاجلا أو آجلا ، ولكن لا حاجة بك الى ان تصبح كهلا .

ان فى استطاعتك أن تجوب الحياة كما فعل قبلك كثير من « السائحين » الشجعان ، الذين كافحوا السنين بجراة .

وقد تمسكنا زمنا طويلا بعقيدة قديمة هى أنه لا مفر

للانسان من كهولة مريضة ، كما نتحدث فى تشاؤم عن أعوام الانهيار . ولكننا خلقاء بأن نظل فى عهد الشباب اذا اعتنقنا الافكار الشابة مهما يهرم الجسم على مر السنين. وسيتحول الشعر الى اللون الابيض ، ويخف مع الزمن ، وستتصلب الشرايين ، وتفقد العضلات قوتها ، وسيتجعد الجلد ويتلاشى رونقه ، ولكن ما قيمة ذلك اذا كانت الروح شابة ؟

ان العقل لا يهرم الا حين ندع افكارنا تتجمد وتسد طريق التقدير . ان العقل ينضج ولكنه لا يهرم كباقى أعضاء الجسم ، أو على الاقل أن عملية التدهور بطيئة حتى لا تكاد تتضح فى أغلب الناس ، وقد برهن العلم على ذلك . فكل عمل تستطيع أداءه حسنا وأنت فى سن العشرين أو الخامسة والعشرين ، تستطيع أن تؤديه تمام الاداء وأنت فى سن الستين أو السبعين ، أو حتى فى سن اكبر من ذلك . يقول البروفسور « نورندايك » :

« أما من ناحية القدرة العقلية فليست هناك حاجة الى « سن التقاعد » . وهناك الكثير مما يرجح أن الانسان كلما كبر فى السن وأصبح اكثر قيمة . انه يملك نفس القوى التى كان يملكها فى مطلع رجولته فضلا عن ثروته من التجارب ، والمعرفة بعمله الشخصى ، وهى أشياء لا يستطيع أن يظفر بها الشاب مهما يبلغ من الذكاء » .

وكما أسلفنا القول ، فاننا نستطيع أن نحتفظ بشبابنا اذا ظلت أفكارنا شابة ، وليس معنى هذا أن نعود الى خفة الشباب ولا الى هندمة الشباب واللهو ، فليس أسخف من كهل يقلد الشاب فى لهوه ، وانما الذى نعنيه أن نداوم على الاهتمام بتقدم العالم ، وعلى الاستمرار فى الدراسة ،

والاحتفاظ بروح الدعابة ، والا نغتر بأنفسنا أو بآرائنا والا نقلل من قيمة الاخرين ومن قيمة آرائهم ، واذ ذاك لن نهرم بل نكون :

شـــبابا كايمانـنـــا
كهـــولا كشـــكوكنا
شبابا كثقتنا بأنفســنا
كهـــولا كمخاوفنا
شـــبابا كآمالنـــا
كهـــولا كيأســـنا

وبعض مآسي الكهولة تنشأ نتيجة للاخفـاق المنبعث بطريق مباشر أو غير مباشر من الاضطرابات الجنســـية كالبرود الجنسي ، أو القصور الجنسي « العنة » .

والقصور الجنسي معناه عدم القدرة على الاتصال الجنسي المرضي ، وهو عار في رأي الرجل ، ودليل على فقدان الرجولة!

وكثير من الرجال يصلون الى سن متقدمة دون أن يفقدوا القوة الجنسية ، في حين يصاب آخرون بالقصور الجنسي بسبب اتجاهات عصابية ، ومثل هذا القصور يمـكن أن يعالج بالتحليل النفسي .

وهناك صراع شبيه بهذا ينبعث في عقول النساء . ففي خلال فترة الخصوبة تتطلع النســـاء الى الوقت الذي لا تضايقهم فيه فترات الطمث التي يقاسين فيها المتاعب، كما يتطلعن الى الوقت الذي لا يتخلله خطر الحمل والولادة ولكن حين يأتي ذلك الوقت لا يجدن السرور الذي كـن يتوقعنه من وراء حصولهن على هذه الحرية ، بل يعتريهن ما يعتري الرجال من خوف فقدان الرغبة الجنسية ، كما

يعتريهن الخوف من أن يزهد أزواجهن فيهن ، وينصرفن عنهن الى نساء أصغر سنا ، فيبادرن لهذا الى التجمل والتزين ، وارتداء الثياب البراقة ، وارتياد بيوت التجميل أو على العكس قد يلجأن الى ما تلجأ اليه طائفة منهن ، وهو الاكثار من الطعام واضافة طبقات جديدة من البدانة على اجسامهن ، ويهملن هندامهن وزينتهن ، ويفقدن الاهتمام بكل شيء عدا منازلهن ، وأطفالهن وأحفادهن ، ثم يستيقظن ليجدن أن شابات صغيرات جميلات قد سلبتهن أزواجهن ، فتنشأ في قلوبهن المرارة من صدمة القدر وقسوته ، دون أن يدركن أنهن قد خدعن انفسهن !

ويقال أن السنوات الخمس الاولى من الزواج هي التى تقرر هل يتوافر الانسجام للزواج أو لا يتوافر . ومنتصف العمر كذلك ذو أثر حاسم في الاحتفاظ بتماسك الزواج. ومن الامور العادية أن نسمع بتحطيم حياة زوجية بعد أن تنقضي عليها ٢٥ سنة بل ٤٥ سنة ! ومن الاسباب الجوهرية لتداعى هذه الزوجية اضمحلال الحب الجنسي بين الزوجين . ومن الزوجات من يحسبن أن النشاط الجنسي مقصور فقط على النسل،وليس لارضاءالرغبات الجنسية التى لا تنقطع بعد انقضاء فترة الخصوبة . والبرود الجنسي الذى تفاخر به بعض النساء فخرا زائفا، قد يدل على عصاب ، وهو كالقصور الجنسي في الرجال ، يسهل علاجه . ان الطبيعة قد حددت زمنا معينا للحمل ، ولكنها لم تقطع دابر الرغبة الجنسية ، فهذه الرغبة الجنسية تبقى الرباط بين المراة وزوجها قائما .

خطة للسعادة

منذ أعوام ، التقيت فى احدى البواخر برجل رأيتـه لا يكف عن الشراب والتحدث الى هذا وذاك ، واطـلاق الضحكات الصاخبة يمينا وشمالا . وما رأيته يوما الا فى هذه الصورة المرحة غير ان الطبيب النفسى لا ينخدع كما ينخدع الناس بمثل هذه المظاهر ، وتستطيع عينـه أن تنفذ من خلال هذا التمويه الى الحقيقة . وعجبت أى حزن عميق يكبته هذا الرجل ! وحـين التقيت به لم يسعنى الا أن أسأل هل كان هرجه ومرجه قناعا ، يريد أن يدفع به صراعا عميقا وأن يخفيه عن الاعين ؟

وكأنما سر الرجل اذ وجد فى هذا الوجود انسـانا يستطيع أن يدرك حقيقة ما يعانيه ، فانطلق فى غير تحفظ يقص على قصته . لقد تكشفت زوجته عن امرأة خائنـة عابثة ناكثة بالعهود الزوجية ، وأسوأ من هـذا أن أخلص أصدقائه وأقربهم الى نفسه ، كان شريكها فى الجـرم والخيانة ، فكأنما كان الخنجر الذى أصاب قلبه ذا نصلين وحاول ان يصفح وينسى ، ولكنه لم يستطع ، ووجـد من العسير عليه أن يفعل الامرين : الصفح والنسيان ، ولهذا آثر أن يفر من الحقيقة المؤلمة ، وأن يقضى حيـاته

« فى أكل وخمر ومرح » .

وكانت هذه محاولة فاشلة بطبيعة الحال . فكلما انفرد بنفسه تذكر الحادثة ، وأحس بالفراغ يحيط به . ان اسلوبه الزائف فى ابداء المرح المصطنع لايمكن ان يدوم، ولا قدرة له على شفاء قلبه الجريح ، فالحقيقة لا يكفى الفرار منها ، وكان أجدر به أن يواجه الحقيقة المرة ، وأن يعالجها فى مهارة .

لقد صدق داروين حين قال : « ان البقاء للاصلح » . فان الضعيف يخور ويتهاوى ، اما القوى فيبقى ، وكل انسان منا يختار ـ شعوريا أو لا شعوريا ـ هل يواجه الحياة بقلب قوى جرىء أى بقلب ضعيف وان ؟ وهل يتقدم لمصارعة العدو ومقاومته ، أم يستسلم ويتقهقر ؟ وحين تتراكم المتاعب على رءوسنا فاننا نجد اغراء فى الالتجاء الى أى شىء ، طيبا كان أو خبيثا ، يساعدنا على النسيان ، أو على الفرار من الحقيقة المؤلمة .

فلم يفشل كثير منا فى الظفر بالسعادة ؟ اننا طالما سمعنا « كيف تكون سعيدا ؟ ولكننا لم نسمع الكثير عن « لم نشقى ؟ » والطبيب قبل أن يتعلم « كيف » يشفى المريض لابد له أن يتعلم « لم » هو مريض ؟ » .

والشقاءمرض بلا مراء ، بل هو تسمم ذاتى للعقل ، فلنعالجه اذن كمرض له علاج شاف محدد فى متناول ايدينا . فضع بيانا له ، كما تدون أعراض مرض جسمانى .

وفيما يلى نذكر سموم الشقاء وأعراضها ، ولكل منها ترياق محدد ، فابحث من خلالها عن أسباب شقائك وعالجها .

سموم الشقاء وعلاجها

السم رقم (١) « الهروب »

الاعراض : الفرار والهرب من الحقيقة ، التنصل من تبعات الحياة ، وعدم القدرة على تقبلها : السعادة الزائفة
ملاحظة : الاشخاص الذين يقبلون على احتساء الخمر رغبة فى اغراق احزانهم — وهى احدى وسائل الفرار — ينتحرون لا شعوريا .
الترياق : الواقعية
التوجيه : واجه الحقيقة . قم بواجباتك والتزاماتك. وقابل الصعاب برباطة جأش ، وتوقف عن التغرير بنفسك فانك لن تستطيع حل مشاكلك بالفرار منها ، وحذار ان تاخذ نفسك اومشاكلك مأخذالجد الشديد« فمستشفيات الامراض العقلية مكتظة بالاشخاص الذين سمحوا لانفسهم بأن تهزمهم أحزانهم الشخصية » . اعقد العزم على أن تتحدى من الان فصاعدا كل عقبة تعترض طريقك دون أن تستسلم لها . واعترف أن الاشياء القيمة هى غالبا صعبة المنال .

السم رقم (٢) ... الخوف :

الاعراض : فقدان الثقة ، العصبية ، المخاوف المرضية « الفوبيا » المبالغ فيها . القلق .
ملاحظة : الاضطرابات المالية ، وعدم الاستقرار المالى، والمتاعب الزوجية ، والمصاعب الجنسية ، والخلافات

العائلية ، والقلق بسبب سوء الصحة ، كلها تستقر كأجسام غريبة فى صميم العقل ، وتحدث « خراجا عقليا » وليس للقلق والمخاوف من عمل الا أن تمهد السبيل للشقاء والتعاسة ، وتقضي على الحماسة للحياة .

الترياق : الشجاعة .

التوجيه : لا تحاول أن تصبح مدمن قلق ، وضع نصب عينيك أن تسعين فى المائة من الامور التى تثير قلقنا لا تقع ولا تحدث البتة ، والشجاعة هى خير السبل الدفاعية للحيلولة دون اقتحام الخوف عقولنا . وتستطيع أن تفوز بالشجاعة تدريجا ، فالمرء عادة يستطيع أن يقويها ويألفها بالتنظيم . واستخدم هذه الشجاعة فى كل حروبك ضد عوائقك الكبرى . وفهم الخوف هو نصف العلاج ، وبدلا من الاغضاء عن مشكلتك عليك أن تواجهها وتحللها تحليلا دقيقا ، وتبحث عن حل لها بعقل وحكمة فاذا كنت لا تزال تشعر انك بحاجة الى معونة وارشاد وتبصير ، فلا تتردد فى أن تعرض أمرك فى صراحة على الطبيب النفسى ، فهو كفيل بأن يعلمك كيف تستعيد ثقتك بنفسك . والشجاعة ليست الا اعادة تعليم وتثقيف وهو مايفعله الطب النفسى للمريضة ، وهو أمر لا غنى للانسان عنه ، فانه الخط الفاصل بين السعادة والشقاء ، وبين النجاح والفشل .

السم رقم (٣) « الانانية »

الاعراض : الجشع ، والطمع ، والمادية ، والإفراط فى العداء ، والرغبة فى الاخذ دون الاعطاء ، وقليل من الانتاج مع توقع الكثير من الجزاء .

الترياق : الايثار . الاريحية .

التوجيه : لا تستغل أصدقاءك . لا تصنع جميلا وانت تنتظر الجزاء ان السعادة الحقة تأتى عن الرضاء النفسى الناشىء عن معاونة الاخرين ،وتقديم التضحية دون انتظار الجزاء . ولن يخيب أملك يوما ، فللعطف جزاؤه دائما، فحاول أن تغير طريقتك ، وأن تصنع جميلا لصديقك حتى لو لم يقدره . حاول أن تبتسم فى وجه كل انسان فى الصباح فان اثر ابتسامتك سيشيع السرور فى نفسك وهذا هو المهم ، فان السعادة تبدأ من الداخل .

السم رقم (٤) الركود

الاعراض : الشعور انك سقطت فى وهدة ، وانك تسير فى حياتك على وتيرة واحدة لا يتخللها السرور ، وتؤدى العمل الذى ظللت تؤديه أعواما طويلة دون أن يتخلله تغيير ، وتسير فى الحياة بلا هدف وبالتالى بلا أمل .

الترياق : الطموح

التوجيه : كما تفعل فى تنويع طعامك لجعله شهيا ، يجب أن تضع التوابل فى حياتك بأن تنفس عن نفسك بضروب التسلية . ادفع نفسك فوق أمور الحياة المألوفة واجعل لنفسك أهدافا تسعى لتحقيقها ، وتسلح بالحماسة للحياة ، ضع قائمة بالامور التى تود أن تنجزها فى هذا الاسبوع والاسبوع الذى يليه وما بعدهما ، الامور التى تبعث الكبرياء فى نفسك اذا ما أديتها . ولا تجلس فى انتظار سنوح الفرص بل اخلقها ،فاذا كنت

طموحا وكنت مثابرا ، وعاقدا العزم على السير قدما ، فما من قوة فى الارض تقف عقبة فى طريقك ، أو تصدك عن غايتك . ولا تنضم الى أولئك الافراد الذين يشقون لانهم لم يؤدوا يوما عملا جديرا بالذكر ، أو لم يبذلوا أى مجهود .

السم رقم (٥) ـ مركب النقص

الاعراض : الهيبة ، الخجل ، الجبن ، فقدان الثقة ، الشعور بالنقص .

الترياق : الثقة .

التوجيه : ان الثقة للنجاح كالهواء للرئة ، وكما يقول دارون : « ان الذين يستطيعون الانتصـــار هم الذين يعتقدون أنهم يستطيعون » . والثقة تكتسب ولا تورث فعود نفسك الثقة بنفسك تكسب نصف المعركة . ان مما يزيد من تعقيد علاج العصابيين أنهم يفتقرون الى الثقة بأنفسهم ، واليك حقيقة دعها تترسب فى أعمـاق عقلك : « ان النجاح يبدأ من اللحظة التى تغرس فيهـا الثقة فى نفسك » .

السم رقم (٦) ـ عشق الذات « النرجسية »

الاعراض : مركب التفوق ، الافـــراط فى تقـدير الذات ، الغرور الزائد ، الخيلاء ، الكبرياء الزائفة .

الترياق : التواضع

التوجيه : لا تنشد الشهرة بطريقة ممقوتة ، فالاشخاص المغرورون يفقدون أصدقاءهم بسهولة ، وفقدان الاصدقاء ينشر التعاسة . فالثقة بالنفس اذا زادت عن حدها أصبحت « عائقا » كفقدانها . فلا تكن ذلك الذى يعرف كل شيء . وتعلم عن طريق الاصغاء . فالتواضع طبيعة عند كل نوابغ الرجال وعباقرتهم ، والناس يتقبلونك على حقيقتك لا على ماتحاول الظهور به.

السم رقم (٧) ـ الرثاء للنفس

الاعراض : العبوس ، وشرود الذهن ، نوبات دورية من الكآبة ، الاستغراق فى النفس ، السعي وراء العطف أفكار عدم الجدارة والاتهام الذاتى .

الترياق : التسامى

التوجيه : لا تكن منطويا على ذاتك . انس نفسك ، وتجنب أن تصبح « عاطفيا » باكيا ، مكروبا من جراء شعورك بالقنوط والاشفاق ، ولا تلازم الدار باستمرار ، بل عليك أن تنشيء لنفسك فى الخارج أمورا تثير اهتمامك وثق صلتك بالأمور الجميلة في الحياة ، واختر لنفسك هواية تشغل بها نفسك فى أوقات فراغك ، كالادب ، أو الفن ، أو الموسيقى ، ففيها تثقيف ذاتى .

وتثقيف الروح ضرورى للسعادة ، أما الرثاء للذات فلا يؤدى الا الى الشعور بالكآبة ، وعدم الرضاء عن

النفس ، ونظرة التشاؤم الى الحياة . انه ليس طبيعيا ان يشعر الانسان بالحزن على نفسه ، فهاجم هـذا الاحساس بتكوين روح الدعابة .

السم رقم (٨) ـ عدم التسامح

الاعراض : كراهية الطبقات . اللمز والتقريع ، ضيق الذهن . التعاظم . كراهية الاجناس . التزمت الدينى . رد الفعل العاطفى المتذبذب .

الترياق : ضبط النفس .

التوجيه : هدىء عواطفك عن طريق ضبط النفس ، وانظر اليها نظرة ذكية ، واذكر ان العالم لكل هـؤلاء الناس ، وانه للجميع ، سواء رضيت ام لم ترض ، فيجب أن تروض نفسك على احتمال خصائص النـاس المحيطين بك ، وتجنب جمود الشخصية كما تتجنب المرض . ولا تحكم على الرجل بجنسه أو دينه أو رصيده في البنك بل بصفاته وأخلاقه .

السم رقم (٩) ـ الكراهية

الاعراض : الرغبة فى الانتقام ، الشعور بالاضطهاد . القسوة . الحرب

الترياق : الحب .

التوجيه : طهر قلبك من الحقد والكراهية ، وتعلم ان تصفح وتنسى . ان الكراهية هى « المادة » التى يصنع منها الشقاء والتعاسة . والناس الذين يكرهون، يكرهون انفسهم لانهم يكرهون ! فلم اذن تحتفظ بالاحقاد ؟ اما من ناحية الانتقام « الذى هو رد فعل طفلى » فانك تتملق عدوك حين تبين كل هذا الاهتمام به . ان هناك ترياقا وحيدا للكراهية ، وذلك هو الحب . انه اقوى مايملكه الانسان .

وبعد احتفظ بهذا الجدول ، وارجع اليــه حين تشعر بالكآبة وثبوط الهمة ، واستخدمه كاسعاف أولى فى وقت الضرورة .

ارسم لحياتك خطة

ماذا تبغى من الحياة ؟

الانسان العادى سيجيب على ذلك بقوله « الصحة والسعادة والنجاح » وهذه هى الامور التى نريدها وننشدها جميعا . ومع ذلك كم منا من يسعى لتحقيقها؟

ان سير الحياة على وتيرة واحدة اكل ، ونوم ، وعمل، من أعم واشيع أسباب الشقاء والتعاسة .

خطط عملك ، واعمل على تنفيذ خطتك !

تعلم أن تمضى على الدوام وفقا لخطة احتفظ معك بمفكرة تدون فيها الاشياء التى تريد انجازها ، وخطتك للعمل غدا ، وفى الشهر القادم ، وفى السنة القادمة ، وقد يبدو هذا فى بادىء الامر عمل أطفال ، ولكن جرب طريقة « الورقة والقلم » ورسم الخطة .

ان جانبا كبيرا من سعادتنا فى الحياة يتوقف على مدى تخطيطنا . ومن الاشقياء من يعترفون أنهم كانوا كمن جرفهم التيار . انهم ربابنة سفن فى البحر يجولون فيه على غير هدى والى أين المسير ؟ هذا أمر لا يهمهم !

وماذا يكون لو أن الخطة التى رسمتها قد اعترضها

عائق فجائي ؟ ان عليك في هذه الحالة أن تضع لخطة جديدة لتساير ظروفك المتغيرة . اذ يجب الا تتشبث بخطة واحدة لا تتغير مهما تغيرت الظروف . ووضع خطة معناه العمل على تحقيقها ؛ والنجاح في تحقيقها يفضي بك الى السعادة . كالمهندس الذى يشيد الجسر ، فهو انما يشيده بناء على تصميم موضوع ، ونجاحه في انشائه يسعده ، فلم لا تستعرض ما تريده من الحياة ، وما تبتغى تحقيقه من الأهداف ؟ ثم تطبق « خطة الحياة »

وأنا اناقض « جوته » في قوله : « ان الحياة فن يجب ان يتعلمه كل انسان ، ولكن ما من أحديستطيع أن يلقنه لاحد » فانى اعتقد أن الحياة الناجحة علم . ومادام العلم هو « حقائق منظمة » ، فمن الطبيعى أن نفترض أن علم الحياة يقوم على التنظيم الحاذق لعادات المعيشة .

وفيما يلى خطة من عشرة بنود تساعدك على اكتساب الصحة والسعادة والنجاح ولك أن تعدلها وتحورها او تستخدمها جميعا :

١ — لكى تتمتع بالصحة البدنية والعقلية :

يجب أن تنال القدر الكافى من النوم ، وتروض نفسك على الاعتدال في تناول الطعام ، وتخلق عادات معيشية طيبة ، فارع قواعد الصحة الملائمة لك ، ورفه عن نفسك بمختلف أنواع التسلية .

٢ — لكى تعرف نفسك :

ادرس مواضع الضعف وعوض نفسك عن النقص . ضع قائمة بقدراتك وامكانياتك ، وحلل اخطارك واصلحها وتعلم كيف تحل مشاكلك الشخصية بحذق وحصافة ،

وتكشف عن الدوافع التي تختفي وراء سلوكك ؟ .افهم ما فيك من « مركب النقص » وتغلب عليه . وحذار أن تيأس . اصلح شخصيتك من وقت لآخر ، كلما دعت الضرورة ، واجعلها كما تود أن تكون .

٣ ــ لكى تتمكن من معاشرة الناس :

كن صادقا ، ولكن في لباقة وكياسة ، وتوخ المرح في مناقشاتك ، وتجنب التهكم والسخرية في الجدل .وتعلم كيف تتقبل النقد بصدر رحب ، وكيف تكسب الاصدقاء عن طريق الاحتمال ، والتسامح ، والحب . وكن عطوفا غير أناني . وتجنب كل مظاهر الغرور ولا تكن صلب الرأى عنيدا .

٤ ــ لكى تتكيف مع عملك :

اهتم بعملك ، وأده في مهارة ، وتجنب البطء ، ولا تضيع وقتك في أحلام اليقظة ، وكن سمحا متعاونا ، واحذر أن تكون شديد الحساسية ، وكف عن التفتيش عن الاخطاء . ولا تهمل مظهرك الخارجي ، ولا تجعل لك أعداء في العمل ، واهتم بشئونك وحدك ، وأحسن تقدير الغير .

٥ ــ لكى تكيف حياتك الجنسية :

اقرأ ما كتب في هذا الموضوع من الناحية العملية . وروض نفسك على موقف لبق معقول تجاه الجنس ، واستخدم العقل لارشادك الى سلوكك . وارع قوانين الصحة الجنسية ، واحذر أن تكون عصابيا مكبوتا ، وتجنب كلا من الحياء المصطنع أو الفوضى والانغماس . وتحاش المخاوف غير الطبيعية ، وتعلم أعلاء حيويتك .

واستشر طبيبا نفسيا اذا كانت لديك مشكلة جنسية تقلقك .

٦ ـ لكى تنجح فى زواجك :

اجعل من الزواج مغامرة غرامية دائمة ، وشهر عسل مستمر ، تجنب الغيرة والجدل ، وكن منصفا ، واجعل نصب عينيك ادخال السرور على نفس شريكك . كن عطوفا متسامحا ، وتعلم كيف تضحى . لا تنتقد ولا تؤنب فى قسوة واضبط عواطفك ، واياك ان تصبح « أعزب » وانت متزوج ، أو « عانسا » وانت متزوجة !

٧ ـ خطة للتنفيذ :

لا تتوقف عن التعليم ، وسر دائما فى طريق التقدم، ولا تكن كسولا ، واجتهد فى تحقيق آمالك ، واحذر ان تثبط همتك ، ووجه جهودك الى هدف واحد وتمم ما بدات به دائما ، وتعلم أن تستمتع بعملك ، وان تستغل كل امكانياتك وتكتسب الثقة عن طريق العمل .

٨ ـ خطة للاستمتاع بالحياة :

روض نفسك على ان تصبح ذا مزاج معتدل ، ولا تكن متشائما ، اضحك كثيرا ، واكسب أقصى ما تستطيع من الاصدقاء ، واحصل على نصيبك الاسبوعى من التسلية والترفيه ، واخلق اهتمامات جديدة ، وهوية ترضاها . اقرأ كثيرا من الكتب الجديدة ، واستمع الى الموسيقى ، وتقبل السعادة كحالة عقلية « ان من غير الطبيعى أن تكون شقيا بائسا » .

٩ ـ اتخذ لنفسك فلسفة فى الحياة :

تمسك بعقيدتك الدينية ، ودافع عن مثلك العليا ،

واخلق فى نفسك مناعة ضد الخيبة ، ولا تكن مفرطا فى ارهاق الضمير ، وقلل من النزعة المادية فى نفسك ، وكف عن استغلال اصدقائك ، وتجنب التحيز والتعصب ، ولا تحقد على احد ، واحذر أن تصبح عدو نفسك .

١٠ ـ لكى تمنح العالم خير ماتستطيع :

كن نافعا ، وكن اجتماعيا ، وشارك الآخرين فيما تعلمته من تجاربك ، وكن مصدر وحى والهام لغيرك ، واشرك العالم معك فى نجاحك ، وامدد يد المعونة فى الامور الجديرة . عاون البائس ، وتقبل تبعات الحياة فى رضاء ، وابذل جهدك فى كل ما تؤديه ، وكن جزءا من العالم الذى تعيش فيه .

ان كثيرين يعيشون بغرائزهم بدلا من رسم الخطة لحياتهم ، لخوفهم من المستقبل غير الآمن . وهم يمتثلون للقدر لانهم لا يتكهنون بما تأتى به الحياة من يوم لاخر . وانى لاعتقد أن الخوف هو اساس كل الاضطرابات العصبية والنفسية ، وقد قال احد الحكماء يوما : « ان اجدر الاشياء بأن تخافه هو الخوف نفسه ! »

فهرس

رقم الايداع بدار الكتب ٣٩٩٧ ـ ٨٤
الترقيم الدولى ٩ ـ ١٠٠ ـ ١١٨ ـ ٩٧٧ ISBN

وكلاء اشتراكات مجلات دار الهلال

الكويت : السيد / عبد العال بسيونى زغلول ـ الكويت ـ الصفاة ـ ص. ب رقم ٢١٨٣٣ تليفون ٧٤١١٦٤

جدة ـ ص ـ ب رقم ٤٩٣
السيد هاشم على نحاس
المملكة العربية السعودية

انجلترا : THE ARABIC PUBLICATIONS
DISTRIBUTION BUREAU
7. Bishopsthrose Road
London S.E. 26 ENGLAND

البرازيل : Miguel Maccul Cury. R. 25 de Maroc. 990
Caixa Postal 7406, Sao Paulo. BRASIL.

اسعار البيع فى الخارج للعدد الممتازفئة ٥٠٠ مليم :

سوريا ٩٠٠ ق.س ، لبنان ٩٠٠ق.ل ، الاردن ٨٠٠ فلس ، الكويت ١١٠٠ فلس ، العراق ١٨٠٠ فلس ، السعودية ٨ ريال ، السودان ١٠٠٠ م.س ، تونس ١٢٥٠ مليما ، المغرب ١٢٥٠ فرنكا ، الجزائر ١٢٥٠ سنتا ، الخليج ٨٠٠ فلس ، غزة والضفة ٣٠٠ ليرة ، الصومال ٨٠ بنى ، داكار ٦٠٠ فرنك ، لاجوس ٨٠ بنى ، اسمرة ٦٠٠ سنت ، اليمن الشمالية ٧ ريال ، اديس ابابا ٦٠٠ سنت ، باريس ١٠ فرنكات ، لندن ١٠٠ بنى ، ايطاليا ١٥٠٠ ليرة ، سويسرا ٤ فرنكات ، اثينا ١٠٠ دراخمة ، فيينا ٤٠ شلنا ، فرانكفورت ٥ مارك ، كوبنهاجن ١٥ كرونة ، استوكهولم ١٥ كرونة ، كندا ٣٠٠ سنت ، البرازيل ٤٠٠ سنت ، نيويورك ٣٥٠ سنتا ، لوس انجلوس ٤٠٠ سنت ، استراليا ٤٠٠ سنت ، هولندا ٥ فلورين ، عدن ٤٠٠ فلس



هـذا الكتاب

ليست حياة الانسان كلها من صنع يديه ، فلعهد الطفولة آثاره البالغة الراسخة ، وللبيئة آثارها . وكثيرا ما تعترى الانسان حين يكتمل نضجه حالات محيرة لا يدرك سرها ، ولا يعرف منشأها ، وقد يخطىء ، وغالبا ما يخطىء ، فى فهم كنهها وعلتها . وهذا الكتاب ، الذى تقدمه اليوم سلسلة كتاب الهلال ، والذى وضعه العالم النفسانى الشهير الدكتور فرانك كابريو بعد خبرة طويلة وتجارب عديدة ، يكشف النقاب عن العلل النفسية التى ترسخ فى النفوس من عهد الطفولة ، وما يتبعها من علل بدنية ، هى فى حقيقة أمرها لا تخرج عن كونها عللا نفسية متاصلة .

انه يصور لنا سلوكنا فى المجتمع الصغير ، والمجتمع الكبير ، ويرينا مصدر هذا السلوك وكيف نعالجه وكيف نصلح من شأنه ، وكيف نسلك سبل السعادة النفسية والاطمئنان النفسى ، أو بمعنى أوضح يرينا كيف يمكن أن يعيش الانسان مطمئن النفس ، هادىء البال ، قرير العين ، سعيدا بحياته .


٥٠ قرشا